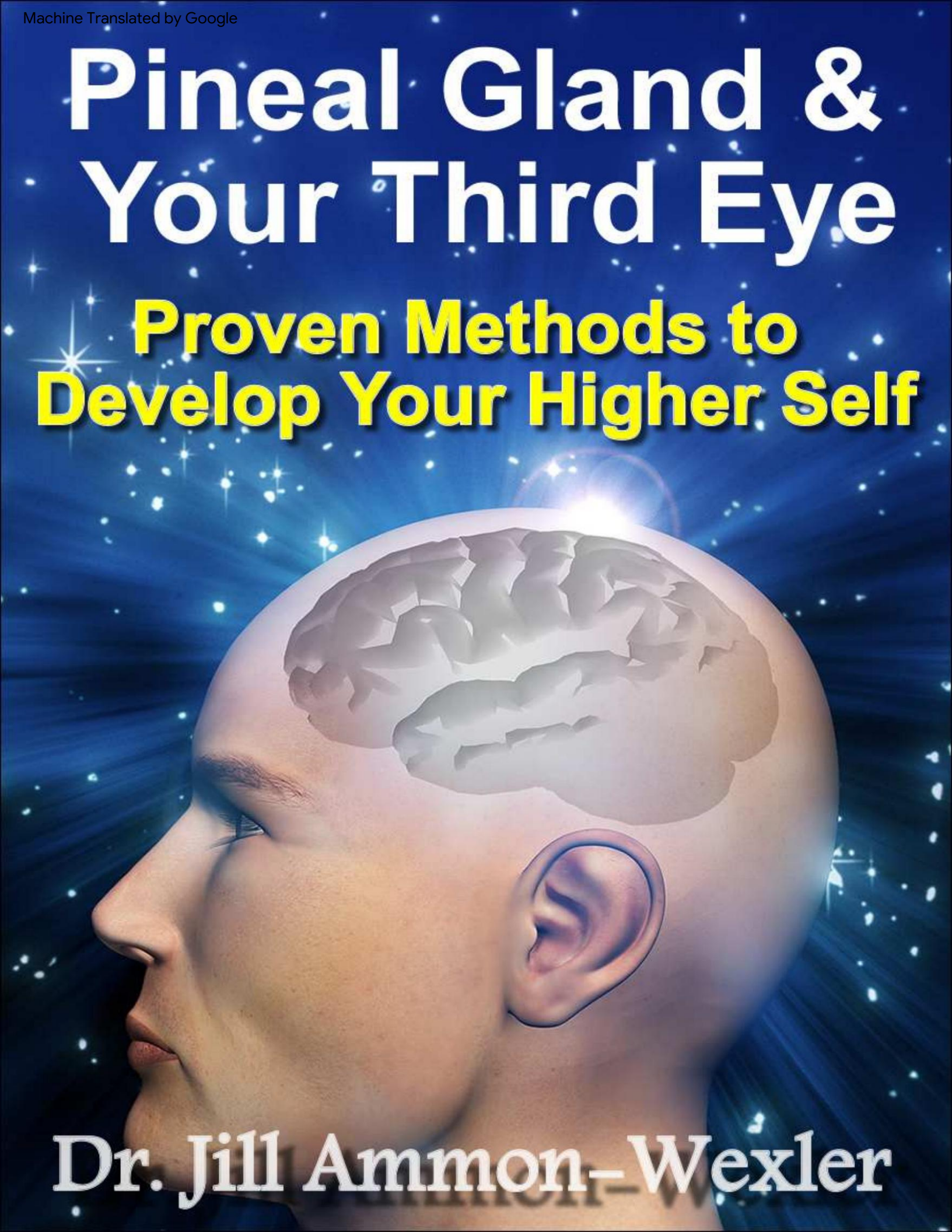
Machine Translated by Google

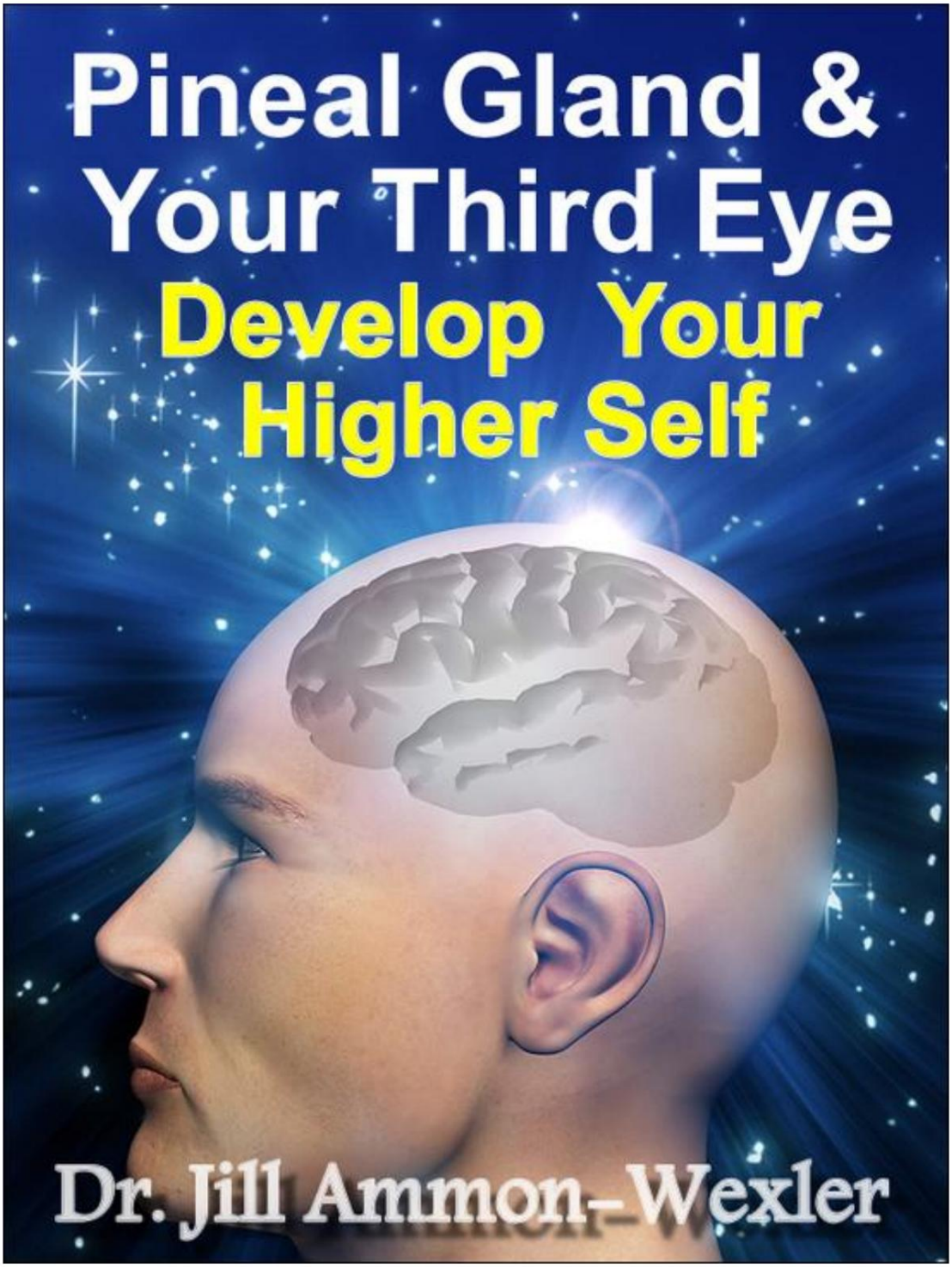
Pineal Gland & Your Third Eye

Proven Methods to Develop Your Higher Self



Dr. Jill Ammon-Wexler

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Epifiz Bezi ve Üçüncü Göz:

Kanıtlanmış Yöntemler

Kendinizi Geliştirin YÜKSEK BENLİK

Öncelikle Yayınlanan

Temmuz 2011

Dr. Jill Ammon-Wexler
tarafından http://www.BuildMindPower.com

Machine Translated by Google

Telif hakkı © 2011-2014, Jill Ammon-Wexler'e aittir. Bu kitabı veya bölümlerini herhangi bir biçimde veya biçimde çoğaltma hakkı da dahil olmak üzere tüm uluslararası hakları saklıdır. Bu kitap eğitim materyali olarak sunulmuştur ve tıbbi, alternatif sağlık uzmanınız, psikoloğunuz, manevi danışmanınız veya danışmanınızın desteğinin yerini alması amaçlanmamıştır. Ne yayıncı ne de yazar, bu eğitim bilgilerinin kötüye kullanımı için herhangi bir sorumluluk kabul etmez.

Kindle Sürümü Quantum Self Group, Inc. tarafından yayınlandı.

Machine Translated by Google

217 Sedir Caddesi #268,
Sandpoint, Idaho 83864 ABD

Machine Translated by Google

Konular

ESKİ İNANÇ -- "Üçüncü gözümüz" olduğu inancı binlerce yıl öncesine dayanır ve dünyanın dört bir yanından gelen ruhsal ve metafizik geleneklerde bulunur. Genellikle daha yüksek farkındalık ve bilinç durumlarının içsel alemlerimize açılan kapı olarak anılır.

Psikanalizin babası Sigmund Freud'un hastasının üçüncü gözüne erişmek için kullandığı şaşırtıcı yöntemi keşfedin.

GİZEMLİ PİNEAL BEZİ – "Yüksek benliğinizle" bağlantının beyinde tam korelasyonlara sahip olduğu kanıtlanmıştır. Araştırma bulgularının SİZİN için ne anlama geldiğini keşfedin ve epifiz bezi-üçüncü göz bağlantısını keşfedin.

Ayrıntılı YÖNTEMLER – Üçüncü gözünüzü açmak için epifiz bezinizi nasıl etkinleştireceğinize dair 15 yöntemi öğrenin ve deneyin - akupresürden eski ilahi ve uzun süredir işe yaradığı kanıtlanmış görselleştirme tekniklerine kadar.

ÜÇÜNCÜ GÖZ AÇILIŞINI Yaşayın – Duyusal düzeyde üçüncü bir gözün açılmasının nasıl hissettirdiğini tam olarak deneyimlemek için kısa bir video izleyin.

MOTİVASYONU anlayın – Günlük motivasyonumuzun bilinç seviyemizi nasıl belirlediğine ve bilincinizi hemen genişletmek için neler yapabileceğinize dair ilginç bir kavramı keşfedin.

BEYNİNİZİN İÇİNE BAKIN – Yüksek benliğinize erişimi geliştirmenin sırrı, bir

Machine Translated by Google

Beyninizin yaptığı şeyi nasıl yaptığı hakkında biraz daha fazla bilgi. Bu inanılmaz bir hayat değiştirici!

NASIL BAŞLARINIZ – Bilinçteki herhangi bir artış, bugün sizinle başlamalıdır. İşte tam olarak şu anda nerede olduğunuzu netleştirmenin kolay bir yolu.

KENDİNİN FARKINDALIĞINI geliştir - Bilincini artırmak için hemen NE yapabileceğinizi tam olarak belirlemek için atılacak adımlar.

PSİKOLOJİK MİSİNİZ? – Zaten doğuştan gelen psişik yeteneklere sahip olduğunuzu kanıtlayan büyüleyici bilimsel araştırma.

Ek KAYNAKLAR – Ses kalitesinde indirilebilir beyin dalgası eğitimlerinin ucuz bir koleksiyonu da dahil olmak üzere, gerçekten faydalı ve ilginç yüksek eyalet araştırmaları ve araçlarına canlı bağlantılar ve referanslar.

Machine Translated by Google

İçindekiler

Konular
Yazarın İlerisi
BİRİNCİ BÖLÜM Kısa Tarihçe .
İKİNCİ BÖLÜM Bilimsel Kanıt ÜÇÜNCÜ
BÖLÜM Üçüncü Gözü Açma 1 – Akupresür 2 – Beyin
Eğitimi 3 – Çakra Uyarımı 4 – İlahi Söyleme 5 –
Hipnoz ve Görselleştirme 6 – Üçüncü Göz Mudra 7 –
Refleksoloji 8 – Kundalini Enerjisi 9 – Dokunma 10 &
11 – Yogik Nefes 12 – Yantra Meditasyonu 13 – Yoga
Duruşu 14 – Görselleştirme 15 – Uçucu Yağlar
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM Medyum musunuz?
BEŞİNCİ BÖLÜM Farkındalık
ALTINCI BÖLÜM Motivasyon ve Yüksek Haller YEDİNCİ
BÖLÜM Kişisel Farkındalık BÖLÜM SEKİZİNCİ BÖLÜM
DOKUZ Epifiz Bezi Sağlığı Florür Farkındalığı Epifiz
Bezinin Temizlenmesi Kaynaklar 3. Göz Beyin Eğitimi Daha
Derine İnmek İster misiniz?
OBE & Astral Projeksiyon Yazar

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Yazarın İleri

"Başkalarını bilmek zekadır, kendini bilmek
ise gerçek bilgeliktir."
--The Kişi bu Çing

Başlamadan önce, neden bu kitabı yazmaya karar verdiğimi açıklamama izin verin. Üniversite eğitimime sert çekirdekli bir bilim insanı olarak başladım. Bir tıp öncesi öğrencisi olarak teknik kitaplara ve laboratuvar derslerine dalmış olarak uzun saatler geçirdim. Psikoloji?
Bu benim ikinci "binbaşı"ydı çünkü beni daha iyi bir tıp doktoru yapabileceğini hissettim, ama bilim benim ilk aşkımdı.

Sonra son senemin sonuna doğru tamamen beklenmedik bir şey oldu.
Olağandışı bir araştırma projesini gözlemlemek için bir arkadaşımla birlikte "birlikte bulundum". Meditasyon yapanların beyin dalgaları üzerine bir çalışma olan proje, UC San Jose, Stanford ve Berkeley'den resmi olmayan bir grup lisansüstü öğrenci tarafından yürütülüyordu.

O gün gördüklerim tıp doktoru olma hedefimi sildi ve sonunda hayatımı tam anlamıyla değiştirdi.

Bu kadar dramatik ne olabilirdi? Bir düşüncenin, EEG'de grafiği çizilen enerji dalgaları yaratmasını izlemenin büyüsü büyüleyiciydi. Biri deneyimli bir meditasyoncu, diğeri ise hiç meditasyon yapmamış araştırmacılardan biri olan iki farklı "deneğin" sonuçlarını heyecanla karşılaştıran küçük bir grubun omuzlarının üzerinden bakmak için dolaştım.

Machine Translated by Google

Heyecanlarının kaynağı, kırmızı keçeli kalemle çizelgelerden birinde daire içine alındı. Heyecan? Meditasyon yapanın düzenli Alfa beyin dalgaları akışı, meditasyon yapmayanlarda birkaç küçük Alfa patlaması. Meditasyonun beyni değiştirdiğine dair bilimsel kanıt yakalamıştık.

Bu, o sırada tıp öğrencilerine öğretilenlerle doğrudan çelişiyordu. IQ'nuz, farkındalık seviyeniz ve kesinlikle zihinsel potansiyeliniz de dahil olmak üzere doğduğumuz beynin değiştirilemez olduğu söylendi. Şimdi bunun doğru olmadığı görülüyordu.

O gün, beynin ve davranışın birlikte nasıl çalıştığını çözmek için bir tutku geliştirdim. Tıp fakültesini bıraktım ve psikoloji alanında yüksek lisans okuluna kaydoldum. Hafta sonları ya Esalen'deki seminerlere katılmak için Big Sur'a ya da Alan Watts'ı yüzen evlerinde ziyaret eden küçük bir grup insana katılmak için Sausalito'ya gittim.

Mistikler, gurular, meditasyon öğretmenleri, Tibetli lamalar, metafizikçiler, harika düşünce liderleri, kanallar ve şaman ile omuz omuza verdiğimde, bilimlerle ilgili ciddi çalışmamın yerini tutkulu heyecan ve keşif aldı. Tüm dünya potansiyelle canlandı ve kendi beynimin hepsini almak için genişlediğini hissedebiliyordum.

Üniversitenin yakınındaki dairemden Monterey Körfezi'nin arkasındaki sekoya ormanlarıyla kaplı dağlara taşındım ve küçük bir kulübeyi yenilemeye başladım. Sekoyaların dikey enerjisi beni meditasyona ve daha yüksek bilinç durumlarının çalışmasına daha da derinden çekti.

Sonra bir gece, “daha yüksek farkındalık durumları” konusundaki şüpheciliğime ciddi bir şekilde meydan okundu. Yatağın başucundaki pencereden bana doğru gelen parlak bir ışıkla aniden uyandım. Işın ne zaman

Machine Translated by Google

Iş ık baş ımın tepesine çarptı, güç beni önce ayakları, örtüleri ve her ş eyi yatağ ın ucundan aş ağ ı itti. Ayaklarımın yanında uyuyan zavallı erkek kedimin kuyruğ u kırıldı.

Ertesi gün nehir kıyısındaki en sevdiğ im yerlerden birine yürüdüm ve sırt üstü uzanıp sekoya gölgeliğ ine baktım. Sekoyalardan birinin tepesinden küçük bir örümceğ in iniş ini izliyordum, inerken tek bir gümüş iplik örüyordu.

Sonra bir an sonra, kafamın arkasından gelen yüksek sesli bir patlamanın her ş eyi yeniden değ iş tirdiğ ini görmenin ne kadar olağ anüstü olduğ unu fark ettim. O minik örümceğ i baş ımın en az 30 fit üstünden cesur bir ayrıntıyla açıkça görebiliyordum.
Ağ açlar nefes alıyordu ve nehir ş arkı söylüyordu. Üçüncü gözüm fırlamış tı!

Bütün bunlar olurken, aynı zamanda uzun bir ş irket yöneticileri listesine zihin gücü kaynağ ı olarak çok ciddi bir kapasitede hizmet ediyordum. Ne oldu? Sezgisel yeteneklerimdeki inanılmaz artış sayesinde, danış anlarımın sorunlarını çözmelerine yardımcı olma konusunda daha da etkili olduğ umu fark ettim.

Bu nedenle, üçüncü gözünüzü harekete geçirmek için adımlar atmanın, artan öz farkındalığ ın doğ rudan bir yolu olduğ una ve bunun karş ılığ ında, heyecan verici daha yüksek bilinç durumlarına ve yaş amınızda daha derin anlamlara yol açtığ ına dair sizi kiş isel olarak temin edebilirim.

Bu, bilinçli farkındalığ ın daha yüksek durumlarını deneyimlemek için günlük realitenizin ötesine geniş lemeye bir davettir. Ama üçüncü gözünüzü açmayı gerçekten seçseniz de seçmeseniz de, sadece bu egzersizleri yapmak zihninizi doğ rudan GELİ Ş Tİ RECEKTİ R. Bilgeliğ iniz, sezgileriniz, psiş ik yetenekleriniz, durugörü, yüksek bilinç, ilahi deneyimler ve yüksek farkındalık durumlarının TÜMÜ doğ rudan üçüncü gözünüzle iliş kilidir.

Machine Translated by Google

Bu sekizinci baskı, epifiz bezinizi aktive etmek ve üçüncü gözünüzü açmak veya kişisel hedeflerinize bağlı olarak sadece bilincinizi ve farkındalığınızı geniş letmek için kullanabileceğiniz 15 KANITLANMIŞ yöntemi adım adım anlatır.

Odak noktası, bilinçli olarak SİZİN yüksek benliğinize eriş mek ve yeni bilinç seviyelerine ulaş mak için kullanabileceğiniz egzersizlerdir. "Yüksek benlik" ile, sizi günlük "sıradan" bilincinizin dış ında meydana gelen olağanüstü zihinsel durumlara bağlayan yönünüzü kastediyorum.

Sıradan bilinçli zihninizi aş an bir parçanız olduğu kavramı ş üpheli görünebilir; ancak bugünün bilimsel kanıtları, kendi süper bilinçli zihnimiz ve açık bir üçüncü göz aracılığıyla eriş ebileceğimiz sınırsız bir zeka kaynağına gerçekten eriş imimiz olduğunu gösteriyor.

Modern kuantum fiziği açısından, yüksek benlik sizsiniz!
Buna "bağlanmak"tan bahsetmemin tek nedeni, varlığımızın bu yönüne odaklanmamak için doğuş tan eğitilmiş olmamızdır. Peki yüksek benliğiniz nedir? Olabileceğiniz ve ifade edebileceğiniz en yüksek ve en iyisidir. Ve üçüncü gözünüzü açmak, kendinizin bu harika, tamamen doğal yönü ile doğrudan temas kurmanızı sağlar.

Yolculuğun tadını çıkarın!
Doktor Jill

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1:
Kısa bir tarihçe

"Üçüncü bir göz" aracılığıyla erişebileceğimiz "yüksek benliğe" sahip olduğumuz inancı, tarihin çok çok gerilerine gider. Gizem okulları bir zamanlar Yunanistan, Mısır, Hindistan, Çin ve Güney Amerika'nın eski uygarlıkları boyunca gelişti. Bu gizli öğretim merkezleri, öğrencilere bir dizi "bilgelik denemesi" ve onları daha yüksek farkındalık ve bilinç durumlarına açmak için tasarlanmış inisiyasyonları içeren metafizik bir eğitim yoluyla rehberlik etti.

Yazar Grace Morey, "Mystic Americanism" başlıklı büyüleyici bir kitapta, "Her Şeyi Gören Göz – epifiz bezinin veya üçüncü gözün simgesi – dünyadaki hemen hemen her uygarlığın yıkıntıları arasında bulunduğunu" açıkladı.

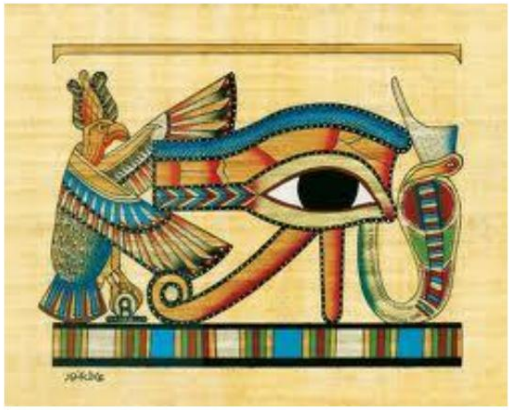
Bu eski okullar aslında yüksek benliğin üniversiteleriydi. Bu eski gizem okullarının ortak amacı, her birimizin tek bir evrensel yaşam kaynağına doğrudan bağlı olduğumuzun bilinçli farkındalığıydı.

İlginç bir şekilde, şu anda modern Alan Teorisi ve Kuantum Fiziğinin bulgularıyla desteklenen evrensel bir bilinç kaynağına bağlantımızla ilgili aynı kavram.

Antik Mısır

3.000 yıldan fazla bir süredir Mısır'ın gizemli okulları, gizli bilgelik ve bilgide en üst noktayı temsil ediyordu. Eski Mısır'da üçüncü göz, Horus'un veya Ra'nın gözü olarak tasvir edildi.

Machine Translated by Google



Pek çok modern bilim adamı ve araş tırmacı, Mısır gizem okullarının büyük öğ retmenlerinin bilinmeyen olağ anüstü bir yerden gelmeleri gerektiğ ini teorize ediyor. Bazıları, bu ileri düzey öğ retmenlerin eski bir uygarlığ ın yıkımından sağ kurtulmuş olabileceğ ine ve Mısır'ın erken dönemlerine kadar ulaş mış olabileceğ ine inanıyor ve burada onu zamanın diğ er kültürlerinden çok daha önce bir büyüklük düzeyine yükseltmeye yardımcı oldular.

Budizm

Budizm'de üçüncü göz, daha yüksek bir bilinç ve aydınlanma durumunun iyi bilinen bir sembolüdür. Dünyanın dört bir yanından çoğ u eğ itimli insan, hem üçüncü göz hem de taç çakranın açıkça tasvir edildiğ i Buda'nın sembolüne aş inadır.

Machine Translated by Google

kanallama

Normalde algılanan fiziksel gerçekliğimizin ötesindeki boyutlardan aktığı söylenen bilgi veya ilham alma süreci olan kanallamanın, genellikle aktif bir üçüncü göze bağlı olduğuna inanılır.

Kanalize edilen bilgi veya ilham nereden geliyor? Ruh rehberlerine, meleklere, dünya dışı varlıklara ve yükselmiş üstatlara kanallık ettiklerini hisseden insanlarla karşılaşmış olabilirsiniz. Kanallık, aktive edilmiş bir epifiz bezi aracılığıyla kişinin daha yüksek bilinç düzeyine basitçe bağlanma yeteneğinden gelebilir mi? Muhtemelen!

Kaynak ne olursa olsun, kanallık süreci ancak bireysel "kanal" kadar açık olabilir. Gerekli zihinsel berraklık seviyelerine ulaşmak için, çoğu insan, üçüncü gözlerini aktive etme çabaları da dahil olmak üzere, bilinçli olarak daha yüksek bilinç durumlarına girmeyi öğrenmek için kişisel gelişim yolculuğuna girer.

Hinduizm

Doğu Hint geleneğinde üçüncü göze "bilginin gözü" denir. Aynı zamanda "içeriden öğretmenin" koltuğu olarak da anılır.

gyananakash

Eski Upanişadlar, insanı on kapılı bir şehre benzetiyordu. Dokuz kapı (gözler, burun delikleri, kulaklar, ağız vb.) duyusal dünyaya açılır. Üçüncü göz onuncu kapıdır ve yüksek bilincin iç alanlarına yol açtığı söylenir.

Machine Translated by Google

Yoganın ansiklopedik sözlüğü, üçüncü göz çakra "kutsal hece Om ile bağlantılıdır, ve bu merkezin aktivasyonundan sonra adayın egolarının üstesinden gelir - Hindu yolundaki son engel maneviyat.

Hinduizme göre üçüncü göz çakrası aynı zamanda çıkış noktasıdır. genellikle alınlarına kundalini enerji. Hindu erkekler ve kadınlar işaretler uygularlar ve onları korumak için kundalini enerji ve üçüncü güçlerini güçlendirmek ve korumak için göz odak ve konsantrasyon.

(Sanskritçe "tilaka veya "işaret"ten gelir) sıklıkla görülür. tilak Hindu erkeklerin alınlarında. Birinden oluşur veya tilak daha fazla satır ve genellikle erkeğin mezhepçi olduğunu gösterir üyelik. Dini sembolizmine ek olarak, tilak ayrıca alında serinletici etkisi olduğuna inanılan üçüncü göz konsantrasyonuna ve meditasyona yardımcı olmak için.

Bir nokta kırmızı sandal ağacı ezmesi, genellikle bindi Hindistan'daki kadınların kaşlarının arasında ve hemen üstünde, Bangladeş, Nepal ve Sri Lanka. Bu kültürlerin bazılarında

Machine Translated by Google

bu bir kadının evlilik durumunu gösterebilir, ancak her zaman üçüncü gözü için bir koruma biçimini temsil eder.

Kundalini Yogası

Doğu'da üçüncü gözün (ajna çakra) uyandırılmasına genellikle yoga disiplini ve özellikle Kundalini Yoga ile yaklaşılır. Eski Sanskritçe'de "kundalini", "aydınlanma" veya "aydınlanma" anlamına gelir ve üçüncü gözünüzü uyandırdığınızda deneyimlendiği söylenen içsel ışığa atıfta bulunur.

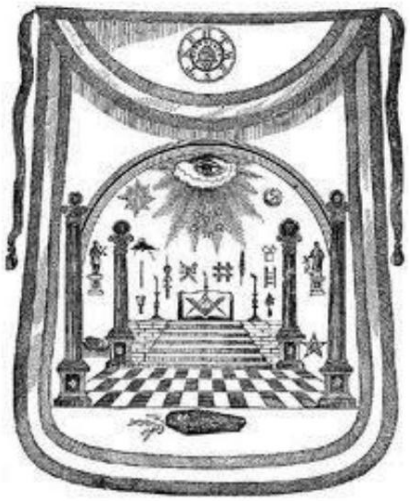
Yoga geleneği, üçüncü gözü aktive etmenin doğru yolunun, vücuttaki iki zıt enerji kanalını (ida ve pingala) merkezi bir dikey enerji ekseni etrafında dengelemek olduğunu savunur.
sushumna .

Bu karşıtlar dengesi, karşıtları birleştiren ve üçüncü gözü uyandıran, gerçek özünüzü görmenizi sağlayan üçüncü bir güç yaratır. Bu dengeye ulaşmak genellikle bir Kundalini Yoga ustası tarafından arayan kişiye verilen bir deneyimdir.

Masonluk

Üçüncü gözü temsil ettiğine inanılan bir görüntü, çeşitli Batı Gizli Derneklerinde ortaktır ve genellikle hem Masonluk hem de Gül Haç sembollerinde görünür. Aşağıdaki örnekte gösterildiği gibi, örneğin hem modern hem de antik Masonik tapınaklarda ve önlüklerde böyle bir sembol bulunur.

Machine Translated by Google



Karanlık ve Orta Çağ 'ın entelektüel hoş görüsüzlüğ ü sırasında üçüncü gözün anlaş ılması yasak olduğ u için, o zamanın gizli toplulukları, dünyanın dört bir yanındaki kiliselerin, kalelerin ve binaların mimari cephelerine sembolik üçüncü göz sembolleri tasarladılar - genellikle belirli bir sembol kullanarak. Masonik önlüğ ün önceki resminde de gösterildiğ i gibi, iki sütunla çevrili bir gül (genellikle bir pencere olarak bulunur).

ABD'nin kurucuları

1 ABD doları tutarındaki banknotun arkasında, kesik bir piramidin üzerinde yer alan “üçgendeki göz”ü hiç merak ettiniz mi? Bazıları bunun dünya çapında hala var olan metafizik Mason kardeş liğ ine bir “selam” olabileceğ ine inanıyor.

Machine Translated by Google

Bazıları Mason olarak bilinen Amerika'nın ilk kurucularının, aynı sembolü Amerika Birleş ik Devletleri'nin “Büyük Mührü” üzerinde anmış olabileceğ ine dair bir düş ünce var.

Gizli Hawaii Dili

Eski Hawaii Huna geleneğ inde, "sırları ortaya çıkarmak" veya "açık ağ ız" Ağ ız Açık anlamına gelen "" sembolünün, üçüncü gözünüze odaklanırken meditasyon yapıldığ ında çok güçlü olduğ una inanılır. Kuauhaoali'i'nin Huna'sında, Daddy Bray, Poppa Bray ve Taneo Sands Kumalae'de, bu sembolün hem sıradan hem de anlamlı sırları açıp ortaya çıkardığ ı ve “ince, gizli veya çok uzak."

Bu Hawaii bilgeliğ i soyu, bu sembolün 3. göz üzerinde meditasyon yapıldığ ında oldukça etkili olduğ una inanır. Aydınlanmayı ruhun sırlarına ve neden burada olduğ unuza tasvir ettiğ i söylenir. Bu ve diğ er antik Huna sembolleri hakkında ek bilgi kaynağ ı bu kitabın Referans dizinine dahil edilmiş tir.

Machine Translated by Google

Kadim Huna öğ retileri açıkça tartış ılmadı veya yazılmadı, ancak tarihsel olarak inisiyeden inisiye bir nesilden diğ erine aktarıldı. İ nisiyeler, "Sırların Koruyucuları" anlamına gelen denir. Huna yöntemleri genellikle Kaliforniya'daki Nine Gates Gizem Okulu'nda öğ retilir. Buradan bilgi alabilirsiniz: http://www.ninegates.org/

Yeni Çağ Maneviyatı

Modern Yeni Çağ maneviyatında, üçüncü göz, aydınlanma durumunu ve ayrıca derin kiş isel manevi veya psikolojik anlamı olan zihinsel görüntülerin çağ rış tırılmasını sembolize eder. Üçüncü göz genellikle durugörü, ESP, vizyonlar, empati, kanallık, önsezi, uzaktan izleme, astral seyahat ve beden dış ı deneyimlerle iliş kilendirilir.

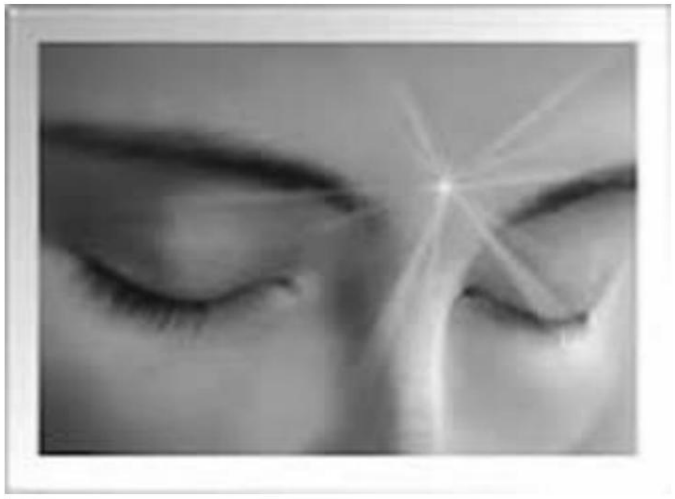
Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2:
Bilimsel kanıt

Modern bilim şimdi mistiklerin ve şamanların binlerce yıldır iddia ettiklerini doğruluyor - varlığımızın “daha yüksek” bir yönüne sahibiz ve bu, bireysel benliğimizden çok daha geniş olan dinamik bir bilinçli enerji kaynağına doğrudan bağlı. .

Vücudunuzun aslında üç fiziksel gözü olduğunu fark ettiniz mi? Gizemli "üçüncü göz", üçüncü gözümüzün "içsel vizyonunun" daha yüksek bir enerji ve bilinç kaynağıyla doğal bağlantımız olduğuna inanan mistikler tarafından uzun süredir üzerinde düşünülmüştür.



Epifiz Bezi

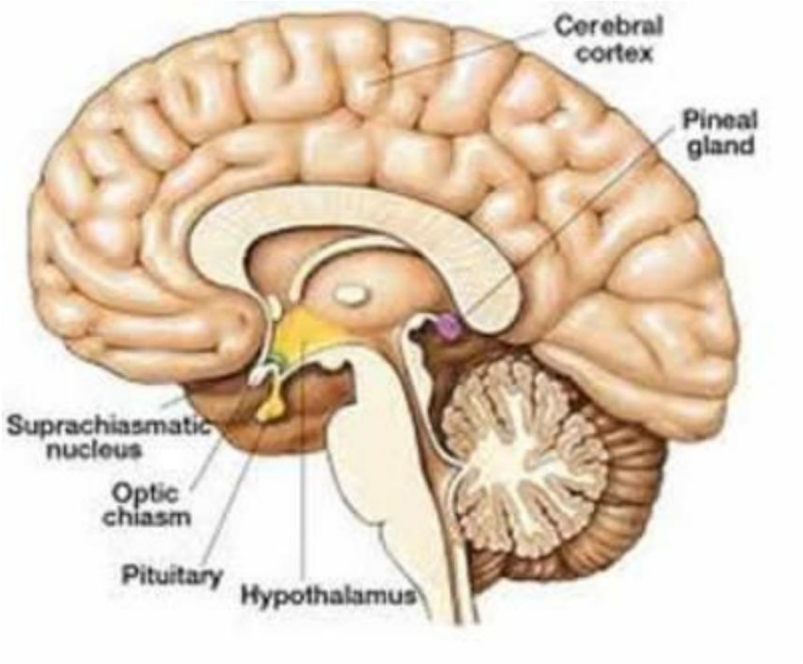
Üçüncü gözünüze daha yakından bakalım. Böyle bir "üçüncü gözün" aslında

Machine Translated by Google

mevcut. Beyninizdeki küçük bir bezdir – epifiz bezi, aynı zamanda "epifiz" olarak da adlandırılır.

Epifiz beziniz beyninizin tam geometrik merkezinde bulunur ve üçüncü gözünüzü açtığınızda alnınızın ortasına doğru genişlediği söylenir. İlginç bir şekilde, birçok meta-fizikçi, epifiz bezinin beynin merkezindeki konumunun, Dünya gezegeninin merkezinde bulunan antik Büyük Piramidin konumuyla ilişkili olduğunu düşünüyor.

Epifiz beziniz bezelye büyüklüğündedir ve hipofiz bezinin arkasında ve üstünde küçük bir mağarada bulunur. Doğrudan gözlerinizin arkasında bulunur ve beyninizin üçüncü ventrikülüne bağlıdır.



Epifiz bezi, iki dış gözünüzün birçok özelliğine sahiptir. Bir merceğe sahiptir ve gözlerin görme alanının tam bir haritasını içerir. Epifiz bezinin pinealositleri

Machine Translated by Google

fotoreseptör hücreler, gözlerinizde bulunan fotoreseptör hücrelere eş değ erdir.

Epifiz bezi, rahatladığ ınızda ve görselleş tirdiğ inizde melatonin salgılar ve ayrıca elektromanyetik enerjiye yanıt verir. İ lginç bir ş ekilde, bu bez kafatasınızın derinliklerinde olmasına rağ men, doğ rudan ış ıkla aktive olur ve vücudunuzun doğ al biyoritimlerini kontrol etmeyi baş arır.

Epifiz bezinin fiziksel varlığ ı yakın zamana kadar doğ rulanmamış olsa da, mistik ve ezoterik gelenekler uzun zamandır beynimizin bu küç ük bölümünün bizi alternatif gerç ekliklere ve daha yüksek bilinç seviyelerine bağ ladığ ını hissetmiş tir.

Bu gizemli epifiz bezinin gerç ek iş levi, uzun zamandır filozoflar ve ruhani ustalar tarafından düş ünülüyordu. Eski Yunanlılar epifiz bezinin evrensel "Düş ünce Alemleri" ile bağ lantımız olduğ una inanıyorlardı. Büyük filozof Rene Descartes uzun yıllar epifiz bezini inceledi ve ona "Ruhun Koltuğ u" adını verdi.

Modern bilim aç ısından Stephen Phillips, üç üncü gözün mikroskobik görüş ünün atomdan daha küç ük atom altı parç acıkları gözlemleyebildiğ ini iddia etti.

Öyleyse, daha pratik terimlerle "üç üncü gözünü aç mak" ne olurdu? Doğ al duyularımız tarafından algılanmayan ş eylerin farkındalığ ını elde etmek iç in epifiz bezimizi bir ş ekilde uyarabilir miyiz? Kafa travması veya elektrokonvülsif tedaviden (ECT) kaynaklanan deneyim gibi mi olur? Yoksa tamamen farklı bir ş ey mi?

Bir "Aç ılış " Deneyimi

Machine Translated by Google

Üçüncü gözünüzün açık olup olmadığını veya açılma sürecinde olduğunu nasıl anlarsınız? Hayatınız, işiniz, yaratıcılığınız, ilişkileriniz ve diğer insanların niyetleri ve duyguları hakkında doğru sezgisel kararlar ve değerlendirmeler yapma eğilimindeyseniz, üçüncü gözünüzün en azından kısmen açık olduğunu biliyor olabilirsiniz. Çoğu zaman, onları nasıl bildiğinizi tarif edemeden de bir şeyler biliyor olabilirsiniz. Muhtemelen ayrıca çok net bir kişisel yön duygusuna ve hayatınızın nereye gittiğine dair net bir resme sahipsiniz.

Eğer sık sık biraz kararsız hissediyorsanız, kararlarınıza bağlılığınız eksikse veya istediğiniz halde yaşamınız için net bir amaç duygusuna sahip değilseniz, üçüncü gözünüzün hala "gelişme aşamasında" olduğunu bilebilirsiniz.

Üçüncü bir göz açıklığı yaşadığınızda, vücudunuzda bir titreşim veya basınç hissedebilir veya başınızın arkasında bir patlama sesi duyabilirsiniz. Bu hislerin her ikisi de tamamen normaldir. Bazı insanlar, sonunda güzel bir mor veya beyaz ışık yayan bir tünele girme deneyimine sahiptir.

Üçüncü gözünüzle bağlantı kurduğunuzda, bir enerji denizinde yüzdüğünüzü de hissedebilirsiniz. Zihniniz ışık, içgörü ve ilhamla dolup taşacak. Bu, zaman içinde kademeli olarak veya aniden olabilir.

YAZARIN NOTU: Kişisel deneyimime göre, üçüncü gözün açılması sadece bir kez değil, zamanla tekrar tekrar gerçekleşir. Şifaya odaklandığımda özellikle "patlama sesi"ne dikkat ettim ve eğer kendime uygulamalı bir şifa uyguluyorsam buna sıklıkla bir titreşim hissi eşlik eder. Ayrıca buna hiç şüphesiz, beklenmedik parlak anlayışlar ve ilhamın eşlik ettiğini de söyleyebilirim.

Machine Translated by Google

Üçüncü gözünüzü açmanın nasıl bir his olduğunu deneyimleyeceğiniz 9 dakikalık bir video: http://www.youtube.com/watch?v=ewapKUCHXyc&feature=ilgili

DMT Örneği

Epifiz bezi, rüyaları, ölüme yakın deneyimleri, uzaktan izlemeyi, derin ruhsal deneyimleri, kanallığı ve beden dışı ve şamanik seyahat deneyimlerini tetiklediği bilinen güçlü ve tamamen doğal bir psikedelik olan dimetiltriptamin (DMT) salgılar. DMT ayrıca birçok bitkide doğal olarak bulunur ve daha yüksek içgörü ve şifa amaçları için kullanılan yerel bir Amazon çayında birincil psikoaktif maddedir.
Ayahuasca ,

Psikiyatride uzmanlaşmış bir tıp doktoru olan Doktor Rick Strassman, dimetiltriptaminin (DMT) etkilerini kapsamlı bir şekilde araştırdı. Strassman, bu güçlü psychedelic'in insan epifiz bezinde doğal olarak üretilebileceğine inanıyor. DMT, serotonin ve epifiz beziniz tarafından salgılanan melatonin dahil olmak üzere beynimizin nörotransmitterleri ile doğrudan ilişkilidir.

Biz rüya görürken DMT'nin oynadığı rol hakkında pek çok spekülasyon var. Uykunun hızlı göz hareketi (REM) aşamasına girdiğinizde, bu doğal psychedelic'in çok küçük miktarlarının doğrudan kan dolaşımınıza salındığı kanıtlanmıştır. Bu, bazı rüyaların neden bu kadar “psychedelic” görünebileceğini açıklamaya yardımcı olabilir.

Büyük bir araştırma projesinin beş yıllık süresi boyunca Strassman, 60 insan gönüllüye tahmini 400 doz DMT uyguladı. Kısa süre sonra DMT'den "tanrı molekülü" veya "ruh molekülü" olarak bahsetmeye başladı, çünkü araştırma deneklerinin çoğu DMT'nin onları doğrudan temasa getirdiğini söyledi.

Machine Translated by Google

metafizik varlıklarla, hatta Tanrı olarak yorumladıkları şeyle.

Araştırmaları, Psikiyatri Doçenti olarak görev yaptığı New Mexico, Albuquerque'de yürütüldü. Doktor Strassman ayrıca, DMT'nin ilk olarak insan fetüsü tarafından gelişimin kırk dokuzuncu gününde üretildiğini - Budizm'in "ruhun başlangıcını" işaretlemek için yaşamın kesin noktasını söylediğini belirtti. O zamandan beri, halüsinojenik mantarlarda bulunan doğal bir psychedelic kullanarak benzer araştırmalar yaptı.

psilosibin ,

psikedelikler

Binlerce yıldır birçok kültür, kullanıcının bilinç durumunu değiştirmek amacıyla doğal ve üretilmiş karışımlar tüketmiştir. Bu tür maddelerle ilgili birçok bilimsel çalışma yapılmıştır.

2006'da ABD hükümeti, psilosibinin ruhsal etkileri üzerine bir Johns Hopkins Üniversitesi araştırmasını finanse etti. Psilosibin, beynin serotonin sistemini ve özellikle 5-HT2A reseptörünü etkileyen bir bitki alkaloididir.

Çalışma, daha önce hiç psilosibin denememiş ve uyuşturucu kullanımı geçmişi olmadığını, ancak dini veya manevi ilgileri olduğunu söyleyen 36 üniversite mezunu yetişkini (ortalama yaş 46) içeriyordu. Katılımcılar, psilosibin etkisi altındayken bir laboratuvarda sekiz saatlik aralıklarla yakından gözlemlendi.

Bu son derece saygın çalışma, halüsinojenik mantarlardaki (psilosibin) aktif bileşenin, kalıcı olumlu etkilerle "daha yüksek durumlar" deneyimi ürettiği sonucuna varmıştır.

Machine Translated by Google

Bir psilosibin mantarı

Katılımcıların üçte biri bu deneyimin hayatlarının ruhsal olarak en önemli anları olduğunu belirtti ve üçte ikisinden fazlası bunun ruhsal açıdan en önemli ilk beş deneyim arasında olduğunu bildirdi. Bazıları, çevrelerinin "fiziksel görünüşlerinin ötesini" görebildiklerini bildirdi.

Çalışmadan iki ay sonra, katılımcıların %79'u hala artan refah veya memnuniyet bildirdi - arkadaşlar, akrabalar ve ortaklar bunu doğruladı. Ayrıca anksiyete ve depresyon semptomlarının azaldığını veya tamamen gittiğini bildirdiler.

Çalışma lideri Profesör Roland Griffiths, "Çok tanımlanmış koşullar altında, dikkatli bir hazırlıkla, olumlu değişikliklere yol açabilecek mistik bir deneyimi güvenli ve oldukça güvenilir bir şekilde deneyimleyebilirsiniz" dedi.

Avustralya'daki Sidney Üniversitesi'nde psikofarmakoloji profesörü olan Ian McGregor, bu çalışmanın psilosibin'in ruhsal bir duruma neden olma yeteneğini doğrulamasına şaşırmadığını söylüyor. "Psilosibin ve ilgili halüsinojenler eski zamanlardan beri dini ritüellerde kullanılmaktadır... ve bu çalışma, birçok insanın zaten bildiği şeyi gerçekten resmileştiriyor,

Machine Translated by Google

[ama] iki ay sonra olumlu bir etki görmek oldukça çarpıcı" diye bitiriyor.

Purdue Üniversitesi Eczacılık Okulu'ndan Profesör David Nichols, psilosibin'in oruç tutma, meditasyon, üçüncü göz açma, vücut dışı deneyimler, uyku yoksunluğu ve ölüme yakın deneyimler (NDE'ler) sırasında dini deneyimler üreten aynı nörolojik süreci tetiklediğini düşünüyor. . Nichols, "Psilosibin, önemli ve sürekli kişisel anlamı ve manevi önemi olan mistik tipte deneyimlere vesile olabilir" diyor.

Meditasyon ve Beyin

45 yılı aşkın araştırma ve araştırma, meditatörlerin yüzyıllardır iddia ettiği bir şeye dair kanıtlar üretti - meditasyon beyni fiziksel olarak değiştirerek uzun vadeli meditasyon yapanların dikkat çekici derecede yüksek farkındalık ve bilinç seviyelerine ulaşmalarını sağlar.

Tibetliler asırlık bir yoğun meditasyon geleneğine sahiptir ve Dalai Lama, bilimsel bir araştırmacının keşişlerin meditasyon yapan zihinlerini bilimsel olarak keşfetmesini sağlamakla ilgilendi. Birkaç yıl önce, Madison'daki Wisconsin Üniversitesi'nden sinirbilimci Dr. Richard Davidson ile bir çalışma başlatıldı ve bu araştırmadan, meditasyonun kesinlikle beyinde değişiklikler ürettiğine zaten ikna olmuştu.

Machine Translated by Google

Dalai Lama ve Dr. Richard Davidson

Davidson, meditasyon periyotları ile nötr bir durum arasında gidip gelen Tibetli keşişlerin beyninin elektriksel aktivitesini incelemek için EEG'yi kullandı. Keşişler, Tibet Nyingmapa ve Kagyupa geleneklerinde, 15 ila 40 yıllık dönemler boyunca tahmini 10.000 ila 50.000 saat boyunca eğitilmişti.

Bir kontrol olarak Davidson, daha önce meditasyon deneyimi olmayan, ancak bir hafta boyunca uyguladıkları benzer bir meditasyon tekniğinin öğretildiği 10 gönüllü öğrenci kullandı.

Tibetli rahipler nötr bir durumdan meditatif bir duruma geçerken "Gama (beyin dalgası) frekans aralığında uzun süreli yüksek genlikli, senkronize salınımlara çok keskin bir geçiş" gösterdiler.
dedi Davidson. Ayrıca beyin dalgalarının beyindeki hareketinin kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha organize ve koordineli olduğunu buldu. Davidson, bazı keşişlerin daha önce sağlıklı bir insanda bildirilenlerden daha güçlü Gama dalgası aktivitesi ürettiğini söyledi.

Machine Translated by Google

Şimdi bu meditatif yüksek hal deneyimlerini "yüksek frekanslı Gama beyin dalgaları ve eşlik eden beyin senkronizasyonu" (yarı küresel denge) olarak açıklıyor. "Uzun süredir uygulayıcılar (meditatörler) daha önce hiç görmediğimiz bir ölçekte beyin aktivasyonu gösteriyor" diyor. "Zihinsel uygulamaları, beynin, çok az insanın hayal edebileceği şekilde eğitilebildiğini ve fiziksel olarak değiştirilebildiğini gösteriyor."

NOT: Beyninize bu yüksek Gama "yarı küresel denge beyin senkronizasyonu" beyin dalgası durumunu kopyalamayı öğretmenin bir yolu, bu kitabın Ek bölümünde açıklanan ses koleksiyonundaki "Whole Brain Sync" MP3'ü kullanmaktır.

Yoğun Gama beyin dalgaları ve beyin senkronizasyonu Meditasyon yapan keşişlerde bulunan Davidson, aynı zamanda daha yüksek zihinsel durumlar, üçüncü göz aktivasyonu ve çarpıcı biçimde yüksek bilinç durumları ile ilişkilendirilmiştir. farkındalık.

Beyin Eğitimi

Meditasyon yapanların beyinleri üzerine yapılan ilk araştırmalar, değiştirilmiş bilinç durumları yaratmak için beyin dalgası eğitiminin kullanımına yönelik artan bir ilgi yarattı. Beyin dalgası eğitimi, beynimizin, müzikle zaman geçirmek için ayağımızı vurma şeklimiz gibi düzenli bir vuruşla "takip etme" konusundaki doğal eğilimine dayanır.

Derin Teta ve yüksek Delta'nın beyin dalgası frekanslarında, sıradan ego sınırınızın hissi çoğu zaman ortadan kalkar. Normal "fiziksel" varoluşunuzla daha az ilgilenirsiniz ve daha yüksek bilinç ve farkındalık durumlarına daha çok bağlanırsınız. birçok antik çağa göre

Machine Translated by Google

gelenekler, bu, üçüncü gözünüzün özel güçlerini harekete geçirmeye ve sergilemeye başladığı zamandır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3:
Üçüncü Gözü Açmak

Üçüncü gözünüzü açmanın birçok yolu vardır. En popüler yöntemler, kullanımınız için bir dizi kanıtlanmış etkili alıştırma ile birlikte sonraki sayfalarda incelenmiştir. Aşağıdaki sayfalarda ayrıntıları verilen yöntemlerin hepsini bizzat test etmiş ve kullanmış olsam da, araştırmanıza devam edebilmeniz için bu yaklaşımları öneren diğer kişilere özel referanslar da ekledim.

Kadim geleneklere göre, üçüncü gözümüz uzay ve zamana açılan kapı veya portaldır. Epifiz bezinin daha sonra üçüncü göz bağlantısı olarak doğrudan daha yüksek bilinç durumlarına bağlandığı söylenir. İlginç bir şekilde, kafatasının doğrudan üçüncü gözün önündeki kemikli plakalarının, uzun süredir meditasyon yapanlarda ve ciddi "arayanlarda" daha ince olma eğiliminde olduğu bildiriliyor.

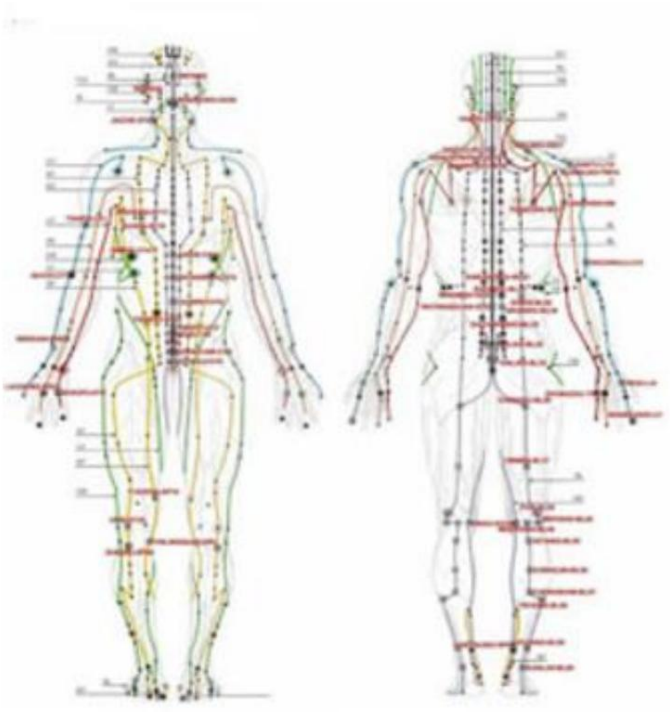
1 – Akupresür

Sigmund Freud'un , hastalarının bilinçli olarak bilmiyor gibi göründükleri bilgilere erişmelerine yardımcı olmak için bir dokunma prosedürü kullandığı söylenir . Freud, işaret parmağını hastasının kaşlarının arasına yerleştirir, biraz baskı uygular ve bilmeleri gereken şeyi düşünmelerini isterdi. Onlara, parmağını çektiğinde, gizlenmiş olanı aniden hatırlayacaklarını söyledi.

Bildirildiğine göre bu işe yaradı! Görünüşe göre Freud, hastasının üçüncü gözüne bastırarak basit bir akupresür tekniği kullanıyormuş .

Machine Translated by Google

Geleneksel Çin akupunkturuna göre, bir
vücudumuzdaki karmaşık kanal ağı (meridyenler)
hangi enerji boyunca ya da qi seyahat eder. Akupunktur noktaları
aktığı vücudun yüzeyinde bulunur qi
yüzeye en yakın. 12 ana meridyen vardır.
tahmini 365 akupunktur (veya akupunktur) noktası bulunur
bu meridyenler boyunca



Üçüncü Göz Noktası

Ana noktalara ek olarak, bazı özel noktalara da sahibiz.
birincil yolların dışında bulunan noktalar. Biri
mesele bu. "Yintang" mühür olarak tercüme edilir,
veya merkezi salon. Yani yintang bu nedenle olarak tercüme edilebilir
"Mühür Salonu" veya "Merkez İşareti".

Machine Translated by Google

Noktayintang yüzünüzün ortasında bulunur
kaş larınızın arasında ve hemen üstünde. Birçok
akupunktur uzmanları, tedaviler bunu içerdiğinde
noktası, hastaları bir netlik duygusu hisseder, yeni içgörüler elde eder
hayatlarının içine girerler ve daha iyi kararlar verebilirler.
hayatlarının seyrini ve anlamını değiştirmek. Eğer sen
bir akupunktur uzmanının hizmetlerini kullanarak,
Bunu onlarla daha fazla keşfedin.

Üçüncü Göz Akupresür Tekniği. Akupresür, bir
Geleneksel Çin tıbbının yöntemi masaja dayalıdır.
akupunktur ile aynı kavramlar üzerine. teşvik edebilirsin
enerji akışını kendinize yintang kontrollü parmak kullanarak nokta
göre ayarlamak için kendi üçüncü göz masajınız ve basıncınız
epifiz bezi/üçüncü göz noktası.

bu yintang doğrudan yüzünüzün orta hattında bulunur

Machine Translated by Google

kaş larınızın arasında ve hemen üstünde. Derinin hemen altında hafif bir çöküntü hissedin. Bu akupresür noktasında tırnağ ınızın ucunu kullanarak, bu hafif uyarının etkilerini çabucak hissedeceksiniz. Bazı ipuçları:

- Kendinize veya baş ka birine akupresür uygularken derin ve yavaş nefes alın.
- Bu stimülasyonu uygularken zihninizi üçüncü göz akupunktur noktanıza odaklayın.
- Akupresür stimülasyonu güçlü hissettirmeli, ancak rahatsız edici olumsuzluk düzeyde bir ağ rı hissi yaratmalıdır.

  baskı yapmak. Bu noktada nazik olun! Ben şahsen bunu tüm bölgeye nazik ve son derece hafif "daire masajı" ile bitirmeyi seviyorum.

2 – Beyin Eğ itimi

Neredeyse 45 yıl önce baş layan klinik EEG araş tırmam sırasında, doğ rudan ESP, berrak rüya ve ilgili psi (parapsikoloji) deneyimlerine bağ lı bazı çok özel beyin dalgası frekansları keş fettim. Örneğ in ESP, yaklaş ık 3.7 cps Delta beyin dalgalarında çok tutarlı bir şekilde aktive gibi görünürken, sık sık vücut dış ı deneyimlere sahip olanlar genellikle yaklaş ık 4.3 cps Theta beyin dalgalarında olağ andış ı aktivite gösterirler.

Kaliforniya'nın Silikon Vadisi'ndeki bir grup dikkate değ er insanla ilgili kapsamlı araş tırmamda, birçok baş arılı ve yaratıcı insanın bilinçli Teta ve Delta beyin dalgalarını sürdürebildiğ ini de kaydettim. Bu olağ andış ı yeteneğ in eğ itilebilir olduğ unu belirtmek ilginçtir!

Daha yüksek bilinç durumlarını baş latmak için beyin dalgası eğ itiminin kullanımı günümüzde giderek daha popüler hale geliyor. Beyin dalgası "sürüklenmesi" olarak da bilinen bu yöntem, genellikle yalnızca sesli uyarıyı kullanır.

Machine Translated by Google

Üçüncü Gözün Beyin Dalgası Stimülasyonu. Derin Theta gibi belirli beyin dalgası frekanslarında, ego sınırımız duygusu genellikle kaybolur. O zaman bilincimiz "fiziksel" durumumuzla daha az ilgilenir. Birçok eski geleneğe göre bu, "üçüncü gözümüzün" özel güçlerini sergilemeye başladığı zamana denk gelir. Düzgün tasarlanmış Alpha-Theta beyin dalgası seslerine erişiminiz varsa, bunları kullanmak üçüncü gözünüzü açma olasılığınızı artırabilir.

3 – Çakra Stimülasyonu

Çakra uyarımı, uzun zamandır yoga uygulayıcıları ve meditasyon yapanlar tarafından yüksek benliklerinin farkındalığını artırmak için kullanılan eski bir sanattır. Kadim çakra sistemine göre, sinir sistemi ağınız duyu organlarınızı beyne bağlar. Çakralarınız da bu sistem aracılığıyla hayati enerjiyi yönlendiren pompalar gibi işlev gören enerji merkezleridir.

Örneğin: Dünya enerjisi en alttaki "kök çakranız" tarafından çekilir ve "sakral çakranıza" kanalize edilir. Enerji daha sonra solar pleksus çakranıza pompalanır - daha sonra kalbinize, boğazınıza, üçüncü gözünüze (kaş) ve taç çakralarınıza.

Çakralar fiziksel bedenden daha az yoğundur ve fiziksel bedenle bilinen iki fizyolojik sistem - endokrin ve sinir sistemleri aracılığıyla etkileşime girdiği söylenir.

Machine Translated by Google

İ yi ç alış tığ ında, birç ok yoga ve enerji temelli felsefe, ç akralarımızın tüm vücudumuzdaki enerji akış ı iç in bir kanal olduğ unu söyler. Çakralarınızı ayarlamanın, esenlik ve zihinsel enerji duygunuzda büyük bir fark yaratabileceğ ine inanılıyor.

Bu ç akra enerji merkezlerinden ikisi özellikle yüksek benliğ inize - taç ç akraya ve üç üncü göz () ç akraya - aç ılan kapılar olarak hizmet eder. Önemli taç ç akranızın aktivasyonunu, kendinizi "bir yerde hissetme" evrensel zihniyetini bilinç olarak tam olarak deneyimlemenin anahtarı olduğ una inanılır.

Baş lıca ç akra geliş tirme teknikleri şunları iç erir: meditasyon, belirli yoga biç imleri, Kundalini yoga baş latma, ç akra görselleş tirme, ses meditasyonu, nefes ç alış ması, akupunktur ve akupunktur ve beyin dalgası sürüklenmesi.

Günümüz tıp doktorlarının ç oğ u, vücudun bir enerji girdapları sistemi tarafından yönetildiğ ine dair eski teoriye saygı duyarak, hastalarının ç akra sistemlerini dengelemek iç in "enerji tıbbı" tekniklerini de kullanıyor. Çakra ş ifası aynı zamanda Yoga, Tai Chi, Akupunktur, Qi Gong ve Reiki gibi birç ok popüler enerji ş ifa uygulamasının da kaynağ ıdır.

Machine Translated by Google

Öyle ya da böyle, tüm bu uygulamalar çakra kavramına ve enerjinin manipülasyonuna bakar. Örneğ in Yoga'da kullanılan nefes alma, germe ve meditasyon egzersizleri genellikle vücudun çakra sistemini hedefler.

İ PUCU: Referans bölümünde belirtilen çakralarınızı temizlemenize yardımcı olacak önerilen bir video ve e-kitap bulunmaktadır.

Üçüncü Göz Çakranız Hakkında. Çakralarınızın her biri hayatınızın belirli bir yönünü kontrol eder. Üçüncü göz çakranız sezginizi ve "bilmenizi" kontrol eder. Bu çakra Sanskritçe'de "çağ ırma" olarak bilinir. Aynı zamanda yüksek bilincin iç alemlerine giden kapı olarak da konuş ulur.

hiç , kongüt anlamına gelen veya

Normal görüş ümüz, dünyayı yalnızca sınırlı inançlarımızın filtrelerinden görmemize izin vererek, fiziksel olarak "görebildiklerimizin" ardındaki daha derin gerçeklik resmimizi sınırlandırır. Üçüncü gözümüzde böyle filtreler olmadığ ı için, muhtemelen onu, kiş isel inançlarımızla sınırsız gerçekliğ i görmek için kullanabiliriz. Üçüncü göz çakranızın açılmasıyla, sezgisel "altıncı hissiniz" keskinleş ir ve kendinizi evrenle daha uyumlu bulabilirsiniz.

Los Angeles'taki California Üniversitesi'nde Fizyolojik Bilimler Fahri Profesörü olan Doktor Valerie V. Hunt, fizyoloji, tıp ve biyomühendislik alanlarında uluslararası bir üne sahiptir. Çığ ır açan araş tırması, enerji alanı rahatsızlıkları, hastalıklar ve duygusal dengesizlikler arasındaki iliş kinin ilk gerçek bilimsel anlayış ına yol açtı.

Dr. Hunt, kasların elektriksel aktivitesini ölçmek için kullanılan bir tıbbi cihaz olan elektromiyograf ile deneyler yaparken radyasyonu ölçebildi.

Machine Translated by Google

deneklerinin bedenlerindeki çakralarla geleneksel olarak iliş kilendirilen yerlerden kaynaklanır.

Bir çakraya odaklanmak onu harekete geçirir. Dr. Hiroshi Motoyama, çakralardaki küçük elektriksel, manyetik ve optik değ iş iklikleri tespit etmek için tasarlanmış bir alet geliş tirdikten sonra, normal bir insan ve çakra ş ifasında deneyimli bir yoga uygulayıcısı üzerinde bilimsel bir deney yaptı.

Deneklerinin midelerinin ve kalplerinin merkezlerini izledikten sonra, yoga uygulayıcısının kalp merkezinin, konsantrasyon periyotları sırasında ölçülebilir aktivitede kayda değ er bir yoğ unlaş ma gösterdiğ ini buldu. Doktor Hiroshi Motoyama, Uluslararası Din ve Parapsikoloji Derneğ i'nin kurucusudur.

Üçüncü Göz Çakra Meditasyon Teknikleri. Birçok insan meditasyon yaptıklarında veya kendilerini veya baş kalarını iyileş tirmeye odaklandıklarında kendiliğ inden üçüncü bir gözün açılmasını deneyimler. Meditasyon sırasında bilinçli olarak üçüncü gözünüzü açmak istiyorsanız aş ağ ıdaki yöntem yardımcı olacaktır.

Meditasyonunuza yerleş tikten sonra, kapalı gözlerinizin arkasında canlı bir çivit rengi veya görüntü hayal edin. gözlerinizi üçüncü göz bölgenize odaklayın. Karıncalanma hissi veya hafif bir basınç veya titreş im hissetmeye baş layabilirsiniz. Bu, duyum ne kadar hafif olursa olsun, üçüncü göz çakranızın uyandığ ının bir göstergesidir.

Genellikle insanlar, üçüncü göz çakrasını net bir ş ekilde görmeden önce gri, beyaz, mor ve çivit renklerini ve ş ekillerini görmeye baş larlar. Ne kadar çok meditasyon yaparsan ve pratik yaparsan, sonunda en azından bir anlık üçüncü göz açılımı deneyimleyene kadar daha güçlü renkler göreceksin.

Sessizce oturun, zihninizi boş altın ve birkaç yavaş derin nefes alın. Arkanızdaki görüntüleri ve renkleri izleyin

Machine Translated by Google

kapalı gözler. Rahatlayın ve derin ve yavaş nefes alın. bu
renkler şekil almaya başlayabilir veya hareket ediyormuş gibi görünebilir.
önünüzde veya kafatasınızın içine doğru. İkisi birden
duyumlar iyidir.

Neler Yaşıyorsunuz. Bir şeye konsantre olduğunuzda
Vücudunuzun içini veya dışını işaret edin, enerjinizin harcamak
vücut o noktaya doğru hareket eder. odaklandığın her yerde
zihin, enerji takip eder. Daha sonra toplanacak ve kitle olacak harcamak
bu noktada, neden olduğu sürtünmeden gümüş bir ışık yaratmak
enerji tarafından. Üçüncü gözünüzü açtığınızda, yapabileceksiniz.
Vücudunuzun içindeki ve etrafındaki ışıkları görmek için.

Üçüncü göz bölgesi, perine bölgesinden üst kısmına kadar uzanan önemli bir harcamak
toplama noktasıdır.
kafa. Üçüncü gözünüzün altında veya üstünde chi kanalları varsa
çakra engellenir veya engellenir, ancak çok az enerji
üçüncü göz çakranıza ulaşın.

Bu uygulamanın amacı, zihninizi bir soruna nasıl sabitleyeceğinizi öğrenmektir.
sarsılmaz bir dikkatle tek nokta. senin aşağıdan harcamak
sonra üst çakralara yükselecek ve zihninizi susturacak
adı verilen gelişmiş bir meditatif duruma girebilmeniz için
samadhi . Bu teknik birçok okulda uygulanmaktadır.
Taoizm, Yoga ve Budizm.

Üçüncü gözünüzün açılması da beklenmedik bir anda gerçekleşebilir.
anlar, beraberinde derin bir mutluluk duygusu ve
tüm yaşamla "bağlantı". Bu olursa rahatsız etmeyin
harika his daha sonra kaybolur – üçüncü gözün açılması bir
süreç ve mutlaka tek seferlik bir olay değil. Git bir 9- izle
Üçüncü göz sonuçlarının net bir resmini elde etmek için dakikalık video
açılış : http://www.youtube.com/watch?
v=ewapKUCHXyc&feature=ilgili

4 – ilahi söylemek

Machine Translated by Google

Şarkı söylerken üçüncü gözünüzü görselleştirmek veya ona odaklanmak, üçüncü gözünüzü harekete geçirmek için içsel enerjilerinizi yönlendirmek için özellikle güçlü bir araçtır. Birçok sistem, beynin içini epifiz bezi ile hipofiz gövdesi arasındaki orta noktaya odaklayarak, epifiz bezinin etrafında titreşen bir manyetik alan oluşturulabileceğini iddia eder. Bunu başarmanın bir yolu, üçüncü göz görselleştirmeniz sırasında veya üçüncü çakranın bir görüntüsü üzerinde meditasyon yaparken belirli sesleri söylemektir.

üçüncü göz ilahisi

Rahat bir pozisyonda oturun ve vücudunuzu ve zihninizi rahatlatmak için biraz derin nefes alın. Beyin dalgası eğitimine erişiminiz varsa, önce Alfa veya Alfa/Teta beyin dalgası eğitimini dinleyerek büyük fayda sağlayabilirsiniz.

Adım 1. Sırtınız düz ve sandalyenizin arkasından hafifçe öne eğilerek rahat bir duruşta oturun.

Adım 2. Karnınızın alt kısmına kadar burnunuzdan birkaç derin nefes alın, ardından nefesinizi ağzınızdan verin ve tüm gerginliğinizi atmasına izin verin.

Adım 3. Yerleştikten sonra, gözlerinizi nazikçe kaşlarınızın hemen üstündeki ve ortasındaki noktaya odaklamaya başlayın.
Buna genellikle denir. Aslında fiziksel gözlerinizi bu noktaya odaklamanız
GEREKMEZ – o noktaya bakmayı basitçe görselleştirebilirsiniz. gözler – onları aşırı derecede zorlamayın.

Şambhavi mudra

Rahatlamak senin

hayır

Adım 4. Üçüncü gözünüzün önünde çivit mavisi veya mor bir renk hayal edin. Onu izleyin ve titreşen enerjisini hissedin.

Adım 5. Başınızda, boğazınızda ve özellikle alnınızda karıncalanma hissedebileceğiniz bir C tonu söyleyin. Şahsen Om ilahisinin bunun için çok iyi çalıştığını ve en iyisi olduğunu buldum.

Machine Translated by Google

üçüncü göz aktivasyonu için ses. Kadınlar: Yüksek bir sesiniz varsa, şarkı söylerken titreşimi hissedene kadar sesinizin boğazınızın aşağısına inmesine izin verin.

Adım 6. Zihni söylemeye devam edin ve kafanızda oluşan titreşime odaklanın. Bir resmi görünmeye zorlayın ve gözlerinizi kapatın.

NOT: Om veya Aum sesine aşina değilseniz, işte dinleyebileceğiniz veya indirebileceğiniz ücretsiz bir ses: http://mp3.tamilwire.com/chanting-om-vinayagar murugan.html

5 – Hipnoz ve Görselleştirme

Hipnoz, bazı New Age terapistleri tarafından üçüncü gözünüzü açmanın mükemmel bir yöntemi olarak önerilmektedir. Bu sonuca ulaşmak imkansız olmasa da, henüz hiçbir araştırma kanıtı ortaya çıkmadı. Ancak rehberli görselleştirme ve hipnoz, kendinizi böyle bir deneyime hazırlamak için mükemmel olabilir. Faydası, bu araçların "Gevşeme Tepkisi" yaratma konusundaki kanıtlanmış yeteneğidir. Araştırmalar, hipnotik deneklerin tamamen uyanık ve dikkati odakladıklarını, ancak yine de derinden rahat olduklarını gösteriyor - bu yüzden bu güvenli.

Aşamalı Gevşeme Yöntemi

Üçüncü göz açmaya hazırlanırken rahatlamanın en iyi yollarından biri 1920'lerde doktor Edmund Jacobson tarafından geliştirilen “Progresif Gevşeme” yöntemidir. Bu yöntem bugün bile dünya çapında seçkin sporcular tarafından kullanılmaktadır.
Progresif kas gevşemesi (PMR), tüm vücudunuzdaki kasları sistematik ve dönüşümlü olarak gerdirmeyi ve gevşetmeyi içerir.

Machine Translated by Google

Aş ağ ıdaki aş amalı gevş eme yöntemininbir kasetini yapabilirsiniz. Yavaş ve sakin bir sesle okuduğ unuzdan emin olun.
Her komuttan sonra kısa bir duraklama bırakın.

1. Yatağ a sırt üstü uzanın ve yavaş ç a kapatın.
   gözler.
2. Ayaklarınıza odaklanın. Onları bilinç li olarak gevş etin ve yatağ a girmelerine izin verin. Ş imdi ayak bileklerine doğ ru ilerle.
3. Dizlerinize odaklanın ve ağ ırlıklarını veya herhangi bir gerginliğ i hissedin. Dizlerinizi bilinç li olarak gevş etin ve yatağ ın daha derinlerine battığ ını hissedin.
4. Üst bacaklarınıza ve uyluklarınıza odaklanın. Herhangi bir gerilimi hissedin, sonra onları bilinç li olarak gevş etin ve yatağ a gömülmelerine izin verin.
5. Karnınıza ve göğ sünüze odaklanın. dikkat edin
   nefes alacak ve yavaş layacak ve gevş eyecek. Nefesinizi biraz derinleş tirin ve karnınızın ve göğ sünüzün yatağ a girmesine izin verin.
6. Kalç alarınıza odaklanın. Herhangi bir gerginlik veya sıkılık hissedin. Onları bilinç li olarak gevş etin ve yatağ a girmelerine izin verin.

7. Ş imdi ellerinize odaklanın. Ellerinizdeki herhangi bir gerilimi bilinç li olarak gevş etin ve onların yatağ a battığ ını hissedin.
8. Kollarınızın üst kısmının farkına varın. Yatağ a girene kadar onları bilinç li olarak rahatlatın.
9. Omuzlarınızı hissedin ve onlar yatağ a düş ene kadar iç lerindeki gerilimi gevş etin.
10. Boynunuzun farkına varın. Baş ınız yatağ ın daha derinlerine inene kadar gergin kaslarınızı bilinç li olarak gevş etin.
11. Ağ zınıza ve ç enenize odaklanın. Onları bilinç li olarak gevş etin ve ç enenizi ve yüz kaslarınızı gevş etin.
12. Gözlerinizde herhangi bir gerginlik olup olmadığ ını hissedin veya göz kapaklarını zorla kapat. Gözlerinizi ve göz kapaklarınızı gevş etin.
13. Yüzünüze ve yanaklarınıza odaklanın ve bilinç li olarak rahatlayın onlara.

Machine Translated by Google

14. Şimdi tüm vücudunuzu zihinsel olarak tarayın. Gerginlik bulursanız, vücudunuzun o kısmını bilinçli olarak gevşetin. O zaman sadece kendini serbest bırak.

NOT: Aşamalı Gevşeme boyunca size zahmetsizce rehberlik edecek 7 dakikalık rehberli indirilebilir bir görselleştirme, eksiksiz "Üçüncü Göz Ses Koleksiyonu"nun bir parçası olarak şu adreste mevcuttur: http://www.quantumleapaudios.com

6 – Üçüncü Göz Mudrası

Üçüncü göz çakranızı açmak için eski bir Doğu Hint yoga mudra yöntemini kullanabilirsiniz. Mudralar, yogilerin belirli çakralara daha fazla enerji yönlendirme gücüne sahip olduğuna inandıkları özel el pozisyonlarıdır. Üçüncü göz aktivasyonunun etkisini arttırmak için, pozisyonu korurken aynı anda Aum veya Om sesini söyleyin.

mudra

Üçüncü Göz Mudra'yı Kullanma

Geleneksel bir yogik üçüncü göz epifiz bezi/üçüncü göz mudra için aktivasyonunun nasıl kullanılacağı aşağıda açıklanmıştır:

- Ellerinizi göğsünüzün alt kısmının önüne yerleştirin.
- Orta parmaklarınız düz kalmalı ve ileriyi gösterirken üst kısımlara dokunmalıdır.
- Diğer parmaklarınız bükülü ve parmakların üst kısımlarına dokunuyor.
- Başparmaklarınız size doğru bakmalı ve üstlerine dokunmalıdır.
- Fiziksel gözlerinizi kapatın ve zihinsel olarak iç görüşünüzü üçüncü göz çakranızın alnınızda - kaşların arasında ve hemen üstündeki pozisyonuna odaklayın. Fiziksel gözlerinizi zorlayın.

olumsuzluk

Machine Translated by Google

- Rahat ve düş ünceli kalırken Om veya Aum'u söyleyin.

7 – Refleksoloji

İ ş te sizi ş aş ırtabilecek harika bir ipucu - epifiz bezinizin canlılığ ını canlandırmak iç in ayak baş parmağ ınızın belirli noktalarına refleksoloji uygulayabilirsiniz. Bu noktalar aslında kanıtlanmış akupunktur meridyenlerinde bulunur.

Büyük Ayak Refleksolojisi

Ayak baş parmağ ınızın orta tarafındaki küç ük ç ıkıntıya, tümseğ in hemen üstüne ve hatta tırnağ ın tabanına bastırmak iç in iş aret parmağ ınızı kullanın.

Machine Translated by Google

8 – Kundalini Enerjisi

Tamamen baş arılmış bir Yogi ustası, enerjilerini doğ rudan Kundalini size aktararak sizi uyandırabilir. Shaktipat olarak bilinen bu güç lü deneyim, uyku halindeki Kundalini enerjinizi harekete geç irir. Sanskritç e'de "Shakti" güç veya enerji anlamına gelir ve "pat" aktarım anlamına gelir. Böylece Shaktipat, üç üncü göz ç akranız da dahil olmak üzere tüm ç akralardan enerji akış ını aç an bir enerji transferidir.

Shaktipat Baş latma

Bir adaya enerji aktarımı, bir Yogi ustasının dokunuş u, bakış ı, sesi veya düş üncesiyle gerç ekleş tirilir. Bu süreç , yalnızca yaş am güç leri üzerinde tam kontrol kş zaktipa ilerlediyçeğ ortakaf ndan gerç ekleş tirilebilir -

prana

Bazı insanlar Kundalini'lerini aktive etmekten korkarlar, ancak Kundalini Maha Yoga'yı tam anlamıyla idrak edilmiş bir manevi öğ retmenin rehberliğ inde uygulamak kesinlikle güvenlidir.

NOT: Doğ u Hintli bir aziz ve Hindistan Bihar'da doğ an Kundalini Maha Yoga'nın ünlü Üstadı Shri Dhyanyogi Madhusudandas'ın manevi mirasç ısı Shri Anandi Ma'dan ş ahsen bir Kundalini Yoga Shaktipat inisiyasyonu deneyimledim.

Shri Anandi Ma tavus kuş u tüyüyle alnıma dokunurken bana baktı. O tüyün dokunuş unun gücü beklenmedik bir ş ekilde beni geriye doğ ru yere doğ ru fırlattı ve anında bugüne kadar geliş meye devam eden tamamen yeni bir gerç eklik durumu aç tı.

Machine Translated by Google

Shri Anandi Ma ile Antakya, California Dhyanyogi Merkezi'nden iletişime geçilebilir. Ayrıca, samimi arayanlara meditasyon programları ve Shaktipat İnisiyasyonu sunan ABD, Hindistan ve Avrupa'da düzenli olarak seyahat ediyor. Buna ek olarak, öğrencilere yalnızca öğretmenden öğrenciye aktarılan antik yogik uygulamalar ve teknikler konusunda kişisel olarak talimat verdiği periyodik atölye çalışmaları ve inzivalar sunar.

Merkezin web sitesi: http://dyc.org/

9 – Dokunma

Pek çok "dokunma uzmanı", dokunma serisinin bir parçası olarak üçüncü göz pozisyonuna dokunmayı önermesine rağmen, benim bildiğim sadece bir tanesi özellikle üçüncü göz çakrasına dokunmayı öneriyor – Carol Tuttle.

Üçüncü Göze Dokunmak

Dokunma uzmanı Carol Tuttle'a göre, üçüncü göz çakranıza dokunmanın zamanı, halihazırda "sevinç,

Machine Translated by Google

umut, mutluluk, heyecan, huzur ya da baş ka herhangi bir pozitif duygu" ve "bu pozitif enerjileri demirlemek" istiyorsunuz.

"Bu çakra size içgörü, sezgi, büyük resmi görme, ruh bilginizle bağ lantı kurma, iyi hissetmenize yardımcı olan tüm enerjiler konusunda yardımcı olur. Olumlu bir duyguya demir atmak istediğ inizde," diyor, "bu noktaya parmak uçlarınızla yaklaş ık 20-30 saniye dokunun." Aynı zamanda Tuttle, şunu yüksek sesle veya kendi kendinize söylemenizi tavsiye ediyor: "Mutluyum, kendimi daha iyi ve daha iyi hissediyorum."

Tuttle'ın yöntemi, üçüncü göz çakranızın akupunktur duyarlılığ ından faydalanıyor olabilir.

10 & 11 – Yogik Nefes

Hint yoga nefes egzersizleri binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Burnunuz doğ rudan beyniniz ve sinir sisteminizle bağ lantılıdır. Kanıt, yalnızca sol burun deliğ inizden nefes almanın beyninizin sağ "hissetme" yarıküresine eriş tiğ i ve yalnızca sağ burun deliğ inizden nefes almanın beyninizin sol "düş ünme" yarıküresine eriş tiğ idir. Bu nedenle, nefesinizi burun delikleriniz arasında bilinçli olarak değ iş tirmek, tüm beyninizi aktive etmenize ve ona eriş menize izin verebilir.

Alternatif Burun Deliğ i Solunumu

Alternatif burun deliğ i nefesi, zihni sakinleş tiren ve doğ rudan üçüncü göz çakrasına enerji veriyor gibi görünen bir yoga nefes tekniğ idir. Aş ağ ıdaki gibi gerçekleş tirebilirsiniz:

- Sağ elinizin avucunun tabanını çenenize ve üç orta parmağ ınızı alnınıza yaslayın. Gerekirse dirseğ inizi bir masaya veya sıraya koyun.

Machine Translated by Google

- Küçük parmağınızla sol burun deliğinize hafifçe bastırın ve sağ burun deliğinizden nefes alın.
- Şimdi sağ burun deliğinizi baş parmağınızla kapatın ve sol burun deliğinizden yavaşça nefes verin.
- Ardından, baş parmağınız sağ burun deliğinizi kapalı tutarken sol burun deliğinizden nefes alın.
- Son olarak, sol burun deliğinizi küçük parmağınızla kapalı tutarken sağ burun deliğinizden nefes verin.
- Bu işlemi zihniniz düşüncelerden temizlenene ve rahatlamış hissedene kadar tekrarlayın.
- Zihniniz sakinleştiğinde ve gevşediğinde, ellerinizi kucağınıza veya bir masaya koyun ve burnunuzdan yavaş ve derin nefes almaya başlayın.
- Sonunda çok derin bir meditatif duruma geçeceksiniz.

Bu nefes egzersizinden yeterli artık enerjiniz varsa, üçüncü gözünüz veya taç çakranız uyanacak, beyninizin içinde parlak ışık parlamaları göreceksiniz ve bir mutluluk hissi yaşayacaksınız.

NOT: Yüksek tansiyonunuz varsa nefesinizi tutmayın. Çoğu insan bunu aç karnına uygulamanın en iyi sonucu verdiğini bulur.

Üçüncü Göz Solunumu

İşte dönüşümlü burun deliği nefesi kullanarak üçüncü göz çakranızı özel olarak açmak için bir egzersiz.

- Bir parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatarak başlayın. Sağ burun deliğinizi kapalı tutarken sol burun deliğinizden uzun ve derin bir nefes almaya başlayın.
- Üçüncü göz çakranızın bulunduğu alnınızın ortasına doğru yol alan nefes akışını gözünüzde canlandırın.

Machine Translated by Google

- Şimdi sol burun deliğinizi kapatın ve sağ burun deliğinizden yavaşça nefes verin.
- Aynı hava akımının alnınızdan geri dönüp burun deliğinizden çıktığını gözünüzde canlandırın.
- Sol burun deliğinizi kapalı tutarak, sağ burun deliğinizden bir kez daha nefes alın. Bu burun deliğini kapatın ve soldan nefes verin. Alnınızdaki üçüncü göz çakrasına geri giden hava akışının görselleştirmesini tekrarlayın.

NOT: Bu zamana göre test edilmiş bir yoga tekniğidir, ancak aşırıya kaçmak iyi değildir. Bu alternatif solunum stilinin on turunu aşmayın ve astım veya diğer solunum problemleriniz varsa bundan tamamen kaçınmak isteyebilirsiniz.
Herhangi bir şüpheniz varsa, her zaman önce kişisel sağlık uzmanınıza danışın.

12 – Yantra Meditasyonu

Çakralarınızın enerjisi, tıpkı müzik gamının notaları gibi, yedi ayrı frekanstan oluşan düzenli bir sırayla titreşir. Spektrumun renkleri aynı zamanda mantıklı ve düzenli bir sırayla yedi titreşim serisini temsil eder.

Belirli bir tuşta çalınan müzik, belirli bir çakrayı titretir.
Bunun bilinçli olarak farkında olmayabilirsiniz, ancak her bir tuşta müzik duyduğunuzda belirli duygular hissetme eğilimindesiniz. Belirli bir renkle olan ilişkimiz, o belirli renk tarafından temsil edilen bilincimizin (veya çakranın) yönü ile olan ilişkimiz hakkında da bir şeyler söyler.

Machine Translated by Google

İ ndigo ve menekş e renkleri
üçüncü göz çakrası ile iliş kilidir

Üçüncü göz ajna çakrası müzik notasına karş ılık gelir.
C ve çivit mavisi ve menekş e renklerine. Bu nedenle aş ağ ıdaki
bu renklere odaklanan veya onları dinleyen veya ş arkı söyleyen
C'nin anahtarı, üçüncü göz çakranızı aktive etmenize yardımcı olacaktır.

Yoga geleneğ inde, Sanskritçe heceler, mantralar
üzerinde yazılı yantralar, yani sadece “düş ünce biçimleridir”
tanrıları veya kozmik güçleri temsil eden,
ses titreş imleri yoluyla etkiler.

Yantra 3. Göz Meditasyonu

Yantra meditasyonu, uzun süredir devam eden bir yoga yöntemidir.
belirli bir çakra ile bağ lantınızı geliş tirmek ve
özellikleri. Aş ağ ıdaki üçüncü göze odaklanmayı deneyin Om yantra
meditasyon veya tefekkür seansı sırasında yumuş ak gözlerle.
Meditasyonunuzun gücünü ş u ş ekilde daha da artırabilirsiniz:
Bunu yaparken “Om” diye zikretmek.

NOT: Bunu gösteren bir okuma cihazınız yoksa
renkli görüntü, web'de bir arama yapın ve bir
meditasyonunuz için uygun renkli görüntü.

Machine Translated by Google

Bunu bir iş molasında kullanıyorsanız, sadece gözlerinizi yumuş atın ve renk ve sembollerin bilincinizi doldurmasına izin verin.

13 – Yoga Pozu

Balasana Duruş u

Kaş merkezine masaj yapmak için Yoga balasana (çocuk pozu) yaparken alnınızı hafifçe sallamak, üçüncü göz çakranıza enerji akış ını açabilir.

Machine Translated by Google

- Yerde veya bir yoga ya da egzersiz minderi üzerinde diz çökün. Ayak başparmağınızı birbirine değdirin ve topuklarınızın üzerine oturun, ardından dizlerinizi kalçalarınız kadar geniş açın.
- Nefes verin ve gövdenizi uyluklarınızın arasına indirin. Sakrumunuzu pelvisinizin arkasında geniş letin ve kalça noktalarınızı iç uyluklarınıza dayanacak şekilde daraltın.

- Kafatasının tabanını boynunuzun arkasından kaldırırken kuyruk kemiğinizi pelvisin arkasından uzatın.

- Avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde ellerinizi gövdenizin yanında yere koyun, ardından omuzlarınızı yere doğru bırakın.
- Omuzlarınızın ağırlığının omuz bıçaklarınızı sırtınıza doğru çekmesine izin verin.
- Son olarak, bu pozisyonu 30 saniyeden birkaç dakikaya kadar tutun. Alnınızı yere veya mindere hafifçe sallayın.
- Yukarı çıkmak için önce gövdenizi uzatın, sonra nefes alın ve yavaşça kuyruk kemiğinizden kaldırın.

14 – Görselleştirme

Machine Translated by Google

Görselleştirme, epifiz bezinizi harekete geçirmenin ve üçüncü gözünüzü açmaya teşvik etmenin her zaman çok güçlü bir yoludur. Meditasyon yapmıyorsanız veya yoga yapmıyorsanız bu yöntem size çok daha rahat gelebilir.

Üçüncü Göz Görselleştirme Tekniği

Üçüncü gözün görselleştirilmesine hazırlanmak için, oturarak veya uzanarak rahat bir pozisyona yerleşerek başlayın. Yatarken kolayca uykuya dalarsanız, bunun yerine dik oturun.

- Vücudunuzu rahatlatmak için adımlar atın. (Aşamalı gevşeme tekniğini kullanmak isteyebilirsiniz.)
- Tüm vücudunuz gevşediğini hissettiğinde, odağınızı nefesinize çevirin. Her nefes alışınızda daha hafif ve daha hafif hissettiğinizi ve her nefes alışınızda herhangi bir gerginlik veya endişeden kurtulduğunuzu hayal edin.
- Üçüncü göz görselleştirmenize başlamak için, dikkatinizi alnınızda iki gözünüz arasındaki yere kaydırın.
- Başınızın parlayan bir çivit mavisi veya mor ışıkla çevrili olduğunu hayal edin.
- Epifiz bezinizi doğrudan başınızın ortasında parlayan bir alan olarak hayal edin.
- Epifiz bezinizden parlak bir flüoresan ışığının aktığını hayal edin. Alnınızı, özellikle de kaşlarınızın üstünü ve arasını, karıncalandığını ve ısıttığını hissedene kadar ışığın giderek daha parlak hale geldiğini hayal edin.

- Üçüncü göz meditasyonunuzu bitirmeye hazır hissettiğinizde, parmaklarınızı ve ayak parmaklarınızı yavaşça hareket ettirin veya kıpırdatın, sonra gözlerinizi açın ve birkaç derin nefes alın.

NOT: Üçüncü göz bölgenizde rahatsız edici bir şekilde aşırı ısınma hissederseniz, egzersizi durdurun, biraz lavanta veya nane yağı içinize çekin ve alnınızın üzerine serin ve ıslak bir yıkama bezi koyun.

Machine Translated by Google

15 – Uçucu Yağlar

Üçüncü göz çakrası beyninizi, tüm nörolojik sisteminizi, gözlerinizi, kulaklarınızı, burnunuzu, hipofiz ve epifiz bezlerinizi yönetir. Bu çakranın fiziksel işlev bozukluklarının beyin tümörleri, felçler, körlük, sağırlık, nöbetler, panik, depresyon ve kafa karışıklığının olası nedeni olduğuna inanılmaktadır.

Üçüncü Göz İçin Yağlar

Üçüncü gözü desteklediğine inanılan uçucu yağların yüksek enerjili bir frekans taşıdığı söylenir. Bu yağların en popülerleri şunlardır: buhur, neroli, elemi, gül, yasemin, melisa, lavanta ve sandal ağacı. İyi bir kullanım yöntemi, tercih ettiğiniz yağı bir mendile veya yakanıza uygulamaktır.

Baş ağrısı ve migren, stresli ve gergin bir üçüncü göz çakrası ile ilişkili olabilir. Baş ağrısı için yaygın esansiyel yağlar şunları içerir: lavanta, çay ağacı, okaliptüs, yasemin, nane, çördük, melisa, papatya, mercanköşk ve biberiye. Yine mendil veya yakaya uygulama tercih edilen kullanım şeklidir.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 4:
Medyum musunuz?

Doktor Chris Roe, 20 yaşındaki sarışın bir kadının kafasına bir çift devasa kabarık kulaklık yerleştiriyor. Daha sonra bir pinpon topunu dikkatlice ikiye böler ve her bir parçayı gözlerinin üzerine bantlar, kadını ürkütücü bir ışıltıya boğan kırmızı bir ışık yakar ve odadan çıkar.

Birkaç dakika sonra laboratuvarı alçak bir uğultu doldurur ve uzak yerlerin görüntüleri zihninden akmaya başlarken kadın gülümsemeye başlar. Bir grup ağaç ve kayalarla dolu geveze bir dereyi hissedebildiğini söylüyor. Bir kayanın üzerinde duran arkadaşı Jack ona el sallıyor ve gülümsüyor. Doktor Roe'ya yeri tarif etmeye başlar.

Machine Translated by Google

Yarım mil ötede, arkadaşı Jack gerçekten de bir derede bir kayanın üzerinde duruyor. Sağduyu bunun imkansız olduğunu söylese de, kadın bir şekilde Jack'i zihninde görebildi.

Northampton Üniversitesi'nden bir parapsikolog olan Doktor Roe, orada neler olduğunu gözlemlemek için zihninizi uzak bir yere yansıtmanın mümkün olup olmadığını araştırıyor. İlk bulguları, %85'imizin doğal olarak kahin olduğunu ve uzaktan izleme yeteneklerine sahip olduğunu gösteriyor.
Ve minimum eğitimle HEPİMİZİN bu psişik becerileri geliştirebileceğimize inanıyor.

Roe, "Sonuçlarımız önemli" diyor. "Psişik beceriler ciddiye alınması gereken bir şeydir."

Giderek artan sayıda bilim insanı aynı fikirde. Cambridge Üniversitesi'nde Nobel Ödülü sahibi bir fizikçi olan Profesör Brian Josephson şöyle diyor: "Deneyler şans ve şansı dışlamak için tasarlandı. Kanıtları oldukça net olarak görüyorum."

1995'te ABD Kongresi, iki bağımsız bilim adamından, hükümetin psişik araştırmalara harcadığı milyonların değerli bir şey üretip üretmediğini değerlendirmelerini istedi. Sonuçlar biraz beklenmedik oldu. California Üniversitesi'nde bir istatistikçi olan Profesör Jessica Utts, uzaktan izleyicilerin zamanın yüzde 34'ünde doğru olduğunu keşfetti - bu, tesadüfi tahminin üretebileceğinin çok ötesinde bir rakam.

Utts şu sonuca varmıştır: "Bilimin herhangi bir alanına uygulanan standartları kullanarak, uzaktan izleme gibi belirli psişik fenomenlerin iyi kurulmuş olduğu sonucuna varmanız gerekir. Sonuçlar, deneylerdeki tesadüflere veya kusurlara bağlı değildir."

"Bilinçli benlik" psişik yeteneklerinizi geliştirmek, kim SİZİN olduğunuza dair farkındalığınızı arıtmak ve geliştirmekle başlar.

Machine Translated by Google

vardır. Bu kitabın geri kalanı, çok pratik bir bilim ve psikoloji odağından buna odaklanıyor.

Metafizik veya dini inançlarınız ne olursa olsun, bu sadece bireysel "kişiliğinizin" günlük realitenizle nasıl başa çıkmayı seçtiğine bağlıdır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 5:
Farkındalık

SON DERECE KADAR bilim bize hayatın geri kalanından ayrı olduğumuzu söyledi; fakat modern Alan Teorisi ve Kuantum Fiziği, şimdi "burada" ve "dışarıda" neyin var olduğuna dair tamamen farklı bir görüş önermektedir.

Modern Alan Teorisinin en ilginç kavramlarından biri, TÜM yaşamın tek bir birleşik alan olarak var olduğudur - her parçanın her an bütünü etkilediği iç içe geçmiş bilinçli bir evren. Bu terimlerle anlaşıldığında, "yüksek benliğiniz" bu bilinçli evrensel yaşam kaynağına zaten bağlıdır.

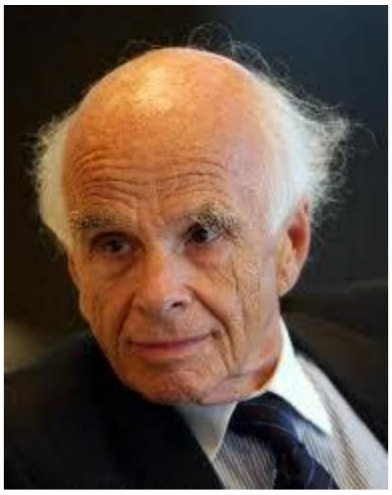
İşte bunun arkasındaki bilim: Bilim adamları, bir zamanlar en küçük olduğu düşünülen şeyin (atomun) giderek daha küçük parçalarını keşfederken, sonunda çok daha farklı bir şeyi keşfetmeye başlarlar. "Sıfır noktası alanı" terimi, atom altı gerçekliğin tam merkezinde var gibi görünen bu bilinmeyen görünmez alana atıfta bulunmak için yaratıldı.

Bilim şimdi, en son derece küçük ölçülemez gerçeklik düzeyinde, hala bilinmeyen bir güç olduğunu doğruladı. Bu, bilinen tüm enerji biçimlerinin yok olduğu göründüğü mutlak sıfır sıcaklığında bile geçerlidir.

Ancak bu seviyedeki gerçeklik tam olarak "enerji" değildir ve bir boşluk alanı da değildir. Fizikçiler tarafından bir bilgi alanı olarak tanımlanır. Fizikçi Ervin Laszlo bu alana "A alanı" adını veriyor – belki de antik Vedik kavramına atıfta bulunuyor.

Machine Translated by Google

“Akaş ik kayıt”, tüm insan deneyimi dahil, evrendeki tüm bilgilerin fiziksel olmayan bir deposu.



Fizikçi, fütürist ve yazar Ervin Laszlo

Laszlo, “Eskiler uzayın boş olmadığ ını, var olan ve var olmuş her ş eyin kökeni ve hafızası olduğ unu biliyorlardı. Bu kavrayış ş imdi bilimlerin en uç noktasında yeniden keş fediliyor [ve ortaya çıkıyor], bilim dünyasının yirmi birinci yüzyıl resminin ana direğ i olarak. Bu, kendimize ve dünyaya dair anlayış ımızı derinden değ iş tirecek.”

Kiş isel Güçlendirme

Herhangi bir kiş isel güçlendirme hedefi, bugün bulunduğ unuz yerden baş lamalıdır. O halde baş lamanız için mantıklı olan yer, kendinize ş u anda ne kadar net ve farkında olduğ unuzu sormaktır? Kısacası – ş u anki öz farkındalığ ınız nedir?

Hepimiz otomatik olarak kendimizin farkında olduğ umuzu varsayıyoruz. Ama aslında farklı öz-farkındalık seviyeleri var mı? Hiç ciddi bir trafik kazası geçirdiniz mi? Eğ er öyleyse, muhtemelen her ş eyin (düş ünceleriniz dahil) ağ ır çekimde hareket ettiğ ini deneyimlemiş sinizdir. süper farkındaydın

Machine Translated by Google

durumunuzun ve devam eden düşünce sürecinizin her küçük detayı.

Ne oluyordu? Modern Alan Teorisinin atıfta bulunduğu zamansız ve uzaysız evrensel bilinç alanının hiper-farkındalığına adım attınız. Böyle aşırı derecede yüksek bir öz-farkındalık hali sadece birkaç milisaniye sürer; ama bu süre zarfında duyularınız son derece keskin, düşünceleriniz çok düzenli ve umarım eylemleriniz çok uygundur.

Olası dürtümle karşı karşıya kaldığınızda yaşayabileceğinizden çok daha davetkar olan başka hiper-farkındalık seviyeleri vardır. Biraz pratik yaparak bu tür yüksek durumlara girmeyi öğrenebilirsiniz.

Ayrıca hiper farkındalığın altında birçok öz farkındalık seviyesi vardır. Muhtemelen yaşamınız boyunca bitkinlik yaşamışsınızdır – sizi kayıtsız bırakan ve kanepeye yığılan fiziksel ve zihinsel yıkım. O zaman ne kadar bilinçliydin?

Kişisel Farkındalık Oluşturun

Öz-farkındalık, yaşamın herhangi bir alanında başarının temel bir yönüdür. Dikkatinizi nereye odakladığınız, duygularınız, tepkileriniz, kişiliğiniz ve davranışlarınız kesinlikle neyi başarabileceğinizi belirler. Rafine öz farkındalık, geleceğinizi şekillendirmek için daha iyi kararlar vermenizi sağlar. Ayrıca size bir amaç ve yön duygusu verir ve işinizde, işinizde, ilişkilerinizde ve hayatınızın her alanında daha etkili olmanızı sağlar. Üçüncü gözünüzü açmak ve daha yüksek bilinç durumlarını deneyimlemek için de önemli bir adımdır.

Hiper-Farkındalık

Machine Translated by Google

Yıllar önce Pazar öğleden sonralarını, Kaliforniya'nın renkli Sausalito Körfezi'ndeki teknesinde filozof Alan Watts'ı ziyaret eden benzer düşünen küçük bir grup insanla geçirme zevkini yaşadım.

Alan'ın adı size tanıdık gelmese de, Doğu felsefesinin popülerleştiricisi olarak tanınan İngiliz bir yazar ve konuşmacıydı. Watts, Budizm üzerine en çok satan kitap olan "The Way of Zen" (1957) dahil olmak üzere 25'in üzerinde kitap ve makale yazdı. Ayrıca popüler kitabı "The Joyous Cosmology"de insan bilincini araştırdı.

Watt'ın yüzen teknesi -- "Vallejo"

O Pazar öğleden sonralarını, Alan hayatın doğası üzerine düşünürken berrak okyanus havasının, kırmızı şarabın ve San Francisco ekşi mayalı ekmeğinin tadını çıkararak geçirdik. Asya felsefelerinin anlayışlı bilgeliğini paylaştı ve bize sık sık basit bir anahtarı hatırlattı: "Aydınlanmış bilince ulaşmak istiyorsanız, tek yapmanız gereken tek bir şey var - ŞİMDİ BURADA OLUN!"

Hiper Farkındalık Yöntemi

Aşağıdakiler, gerçek bir beyin düzeyinde hiper farkındalığa erişmenize yardımcı olacak bir alıştırmadır – "Daire Nefesi"

Machine Translated by Google

Pazar öğleden sonralarının çoğunda Watts egzersizi bizi yönlendirdi.

- Bir sandalyede rahat bir pozisyona yerleşin veya yerdeki bir mindere oturun ve zihninizin hafif ve doğal bir şekilde nefesinizi takip etmesine izin verin.
- İlk başta, havayı tamamen doğal olarak nasıl içeri ve dışarı çektiğinize dikkat edin.
- Nefesinizin zahmetsiz bir "sabit akış" olarak rahatça farkına varın.
- Rahatladıktan sonra, 1 - 2 - 3'e kadar sayarak burnunuzdan nefes alarak bir ritim oluşturmaya başlayın.
- 3'e ulaştığınızda, duraklayın ve nefesinizi 1 - 2 - 3'e kadar sayarak nazikçe tutun.
- 3'e ulaştığınızda, nefesinizi 1 - 2 - 3 - 4 - 5'e kadar sayarak sabit bir akışta yavaşça ve nazikçe bırakın.
- Deseni tekrarlayın. İlk başta bu yöntemi 2 ila 3 dakika uygulayın. Nefes kontrolüne daha iyi uyum sağladıkça, zamanınızı uzatın.

- Kendinizi hazır hissettiğinizde, dikkatinizi normal nefes alma düzeninize çevirin.

Çoğumuz nefesimizi kontrol etmeyi asla düşünmeyiz; ancak bu alıştırma, daha yüksek farkındalık ve bilinç durumlarına kapı açabilir. Sonunda nefesiniz sürekli bir daire haline gelecektir. Böyle bir "çember nefesi" deneyimiyle gelen şey, zamansız evrensel bilince anlık olarak adım atmanın esrime deneyimidir.

TEKNİK NOTLARI: Bu nefes alma yöntemi ilk bakışta doğal gelmeyebilir. Sadece rahatlayın, "içeri" nefesinizi takip edin, hafifçe duraklayın ve ardından "dışarı" nefesinizi bırakın. Nefes kontrolünüz göğsünüzden değil karnınızdan gelmelidir. Karın kaslarınızın nefesinizi zorlamadan derin ve sessizce çekmesine izin verin ve ardından havayı çok nazikçe dışarı atmak için karın kaslarınızı kullanın.

Machine Translated by Google

Bu egzersizi yaparken göğ sünüzü, karnınızı ve yüzünüzü gergin tutmaktan kaç ının. Vücudunuz gerilirse, rahatlayın ve nefesinize odaklanmaya devam edin.

Machine Translated by Google

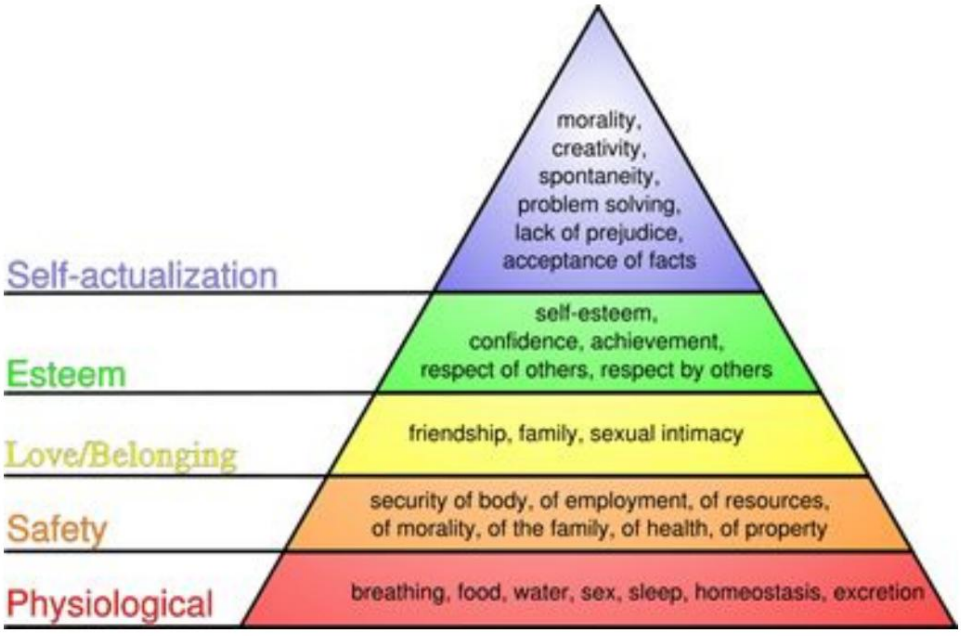
Machine Translated by Google

BÖLÜM 6:

Motivasyon ve Yüksek Haller

1940'LARDA Amerikalı bir psikolog – Dr. Abraham Maslow – bizi daha yüksek farkındalık ve bilinç durumlarına ulaş maya iten ş eyin parlak bir açıklamasını yaptı. Açıklaması o kadar net ki, hemen "anlayacaksınız".

Maslow, temel insan "ihtiyaçlarımızı" bir piramit ş eklinde yığ dı. Daha sonra, piramide tırmanmak için doğ al olarak motive olmamıza rağ men, her seferinde bir adım tırmanmamız gerektiğ ini açıkladı.


morality, creativity, spontaneity, problem solving, lack of prejudice, acceptance of facts
Self-actualization
self-esteem, confidence, achievement, respect of others, respect by others
Esteem
friendship, family, sexual intimacy
Love/Belonging
security of body, of employment, of resources, of morality, of the family, of health, of property
Safety
breathing, food, water, sex, sleep, homeostasis, excretion
Physiological

Maslow'un İ htiyaçlar Hiyerarş isi

Maslow, piramidin daha düş ük bir seviyesindeki "ihtiyaçları" tatmin edene kadar, bir sonraki daha yüksek seviyeye çıkmak için motive olmadığ ınızı açıkladı. Yani eğ er bir ş eye odaklandıysanız

Machine Translated by Google

Yiyecek veya içecek için "fizyolojik hayatta kalma seviyesi" ihtiyacı, üçüncü göz aktivasyonunu içerebilecek daha yüksek durumlara (kendini gerçekleştirme) doğru çabalamak için motive olmayacaksınız.

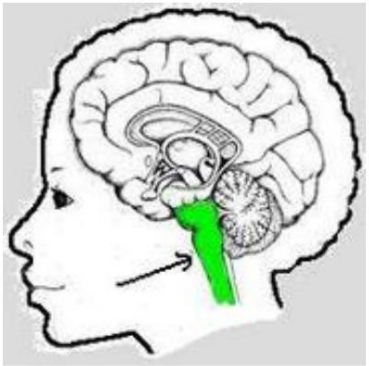
Bu açıkça mantıklı. Bunun beyninizde nasıl çalıştığını gözden geçirelim.

Motivasyon ve Beyin

Bilinç durumunuz ve öz farkındalığınız, belirli beyin temelli zihinsel durumlara girme yeteneğinizi yansıtır. Muhteşem insan beyniniz açısından Maslow'un seviyelerinin nasıl göründüğüne daha yakından bakalım:

Hayatta Kalma Seviyesi

"Hayatta kalma" seviyesindeki zorluklar, alt "beyin sapınızı" harekete geçirir. Beyin sapı bilinçli bir "düşünme" merkezi DEĞİLDİR. Temel olarak, olan bitenin yüksek beyin merkezlerinize haber verecek kadar önemli olup olmadığını belirlemek için gelen duyusal bilgileri izler.



beyin sapı

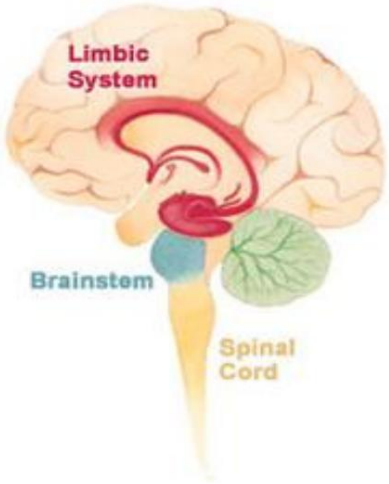
Çölde kaybolursanız ve suya ihtiyacınız varsa, beyin sapınız sizi bir yere yönlendirmeye çalışan olası her dış ipucunu tarar.

Machine Translated by Google

su. Bu, aç ıkç ası, beyninizin daha yüksek bilinç durumlarını deneyimlemek iç in kullanılan kısımlarını harekete geç irmez.

Duygusal Seviye

Maslow'un piramidinde yukarı ç ıkarken, beyninizin daha yüksek bir bö lümüne, yani limbik merkeze odaklanırsınız. Limbik merkez beyninizin "duygusal merkezidir" ve beyninizin büyük merkez iksirine hükmeder.



Beyninizin limbik merkezi

Yoğ un bir duygusal tepkiye kapıldığ ınızda, beyninizin odaklandığ ı yer burasıdır. Böyle bir durumda, limbik merkez korteksinizi geç ersiz kılar - rasyonel ve mantıklı düş ünmeden sorumlu kısım. Limbik merkez, beyninizin sizi yüksek benliğ inize bağ layan kısmı DEĞİ LDİ R, ancak daha yüksek durum deneyimlerinde aktiftir.

Mantıksal Seviye

Daha fazla kendi kendine hakimiyet arayış ınıza baş ladığ ınızda, beyninizin serebral korteks olarak bilinen rasyonel, mantıksal kısmına giderek daha fazla odaklanırsınız. Korteksiniz, beynin dış ına sarılmış ince bir sinir dokusu tabakasıdır.

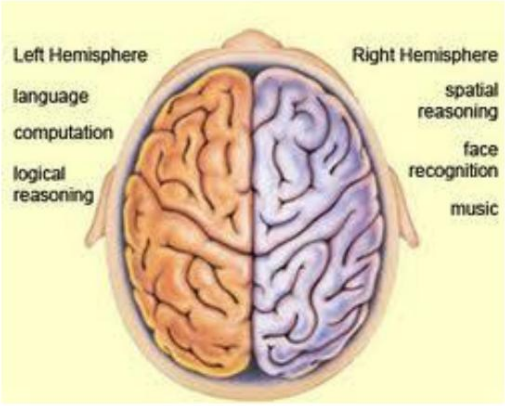
Machine Translated by Google

ve genellikle "düş ünme kepiniz" olarak adlandırılır. Hafızanızda, dikkatinizde, farkındalığ ınızda, düş üncenizde ve hem sıradan hem de yüksek bilinç durumlarında kilit bir rol oynar.

Serebral korteks, yüksek bilincinize açılan bir kapıdır, ancak mantıksal analiz üzerindeki doğ al vurgusunun ötesine geçmeniz için gerçekleş mesi gereken özel bir şey var.

Yüksek Eyaletler Seviyesi

Yüksek benliğ inize doğ rudan eriş ime sahip olmak (ve üçüncü gözünüzü açmak), beyinde aniden yanan bir ampul gibi hissettiren benzersiz bir deneyimdir - ya da nazik bir "parlama" ve harika bir esenlik hissi gibi görünebilir.



Korteksinizin iki yarım küresi

Yukarıdaki resimde beyninizin tam ortasından nasıl ikiye ayrıldığ ına dikkat edin. Daha yüksek bir durum deneyimi, korteksinizin iki tarafı dengelendiğ inde ve aynı beyin dalgası frekansında rezonansa girdiğ inde meydana gelir. Bu, parıldayan bir esenlik hissi, büyük huzur, üçüncü göz aktivasyonu, daha yüksek bilinç ve farkındalık durumları, doğ al psiş ik yetenekler, artan sezgisel anlayış ve bilme, alış ılmadık derecede net duyular ve sanki bir ş ekilde fiziksel bedeninizin ötesine geçiyormuş sunuz hissi yaratır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 7:
Öz farkındalık

Kendi düş ünceleriniz, duygularınız ve davranış larınız hakkındaki farkındalığ ınızı ARTIRDIkça, otomatik olarak daha heyecan verici yüksek bilinç seviyelerine doğ ru ilerlersiniz.

Öz-farkındalık, kendi anbean düş üncelerinize ve davranış larınıza bilinçli olarak odaklanmaya baş layarak rafine edilir. Gittikçe daha fazla kendinin farkında oldukça, kiş iliğ inizin ve davranış larınızın daha önce görmediğ iniz yönlerini fark etmeye baş layacaksınız. Örneğ in, hayal kırıklığ ına uğ ramış hissediyorsanız, hayal kırıklığ ı duygunuzu neyin yarattığ ını daha net bir ş ekilde anlamaya baş layacaksınız.

Bir ş eyi nasıl yorumlayacağ ınızı bilinçli olarak seçebildiğ inizi de fark edeceksiniz. Yükseltilmiş farkındalığ ınızda, ani bir duygusal tepki patlamadan çok önce içgüdüsel olarak daha iyi seçimler yapacaksınız.

Ş imdi Yakalanıyor

Alan Watt'ın tavsiyesini hatırlayın – Ş İ MDİ BURADA OLUN.

Tamamen ş imdiki ana odaklanmak zor mu? Oh evet! Normal günlük "maymun zihnimiz" geçmiş ten geleceğ e dolaş mayı tercih ediyor. Çoğ u meditasyon programının, ciddi yoga uygulamalarının ve üçüncü gözünüzü açmaya ve doğ al sezgisel ve psiş ik yeteneklerinizi geliş tirmeye yönelik her türlü çabanın amacı, tamamen odaklanmak ve Ş İ MDİ anda olmaktır.

Watts'ın dediğ i gibi, düş üncelerinizin ve davranış larınızın farkına varmayı taahhüt etmek sizi "ş imdi burada olmaya" yönlendirecektir.

Machine Translated by Google

önerilen. Kendi farkındalığınızı geliştirdiğinizde düşüncelerinizi ve davranışlarınızı değiştirmek çok daha kolay hale gelir ve istenmeyen davranış ve düşünce kalıplarını daha ivme kazanmadan yakalayabilirsiniz.

Öz Güç

Öz farkındalığınızı artırmanın amacı, kendinizi daha iyi anlamak ve ardından bu bilgiyi sürekli yaşam iyileştirmeleri yapmak için kullanmaktır. Ancak olumlu değişiklikler yapmadan önce neyle çalışmanız gerektiğini bilmelisiniz.

Eğer gerçekten daha yüksek bilinç seviyelerine ulaşma arzunuz varsa, düşüncelerinizi ve eylemlerinizi yansıtmak için her gün biraz zaman ayırmak isteyeceksiniz. Hayallerinizi, değerlerinizi, inançlarınızı ve varsayımlarınızı daha derinden anlamaya açık olun.

Duygu Farkındalığı

Öz farkındalığın önemli bir yönü duygusal farkındalıktır. Bu, deneyimlediğiniz duyguları tanıma, bunlarla ilişkili duyguları anlama ve duygularınızın bir sonucu olarak ne düşündüğünüzün ve ne yaptığınızın farkında olma yeteneğini içerir.

Duygular, öz farkındalık seviyenizin çok güçlü göstergeleridir. Beyninizin daha eski bir bölümünden (limbik merkez) yükselirler ve tüm fiziksel bedeninizi etkileyen sonuçta ortaya çıkan bir biyokimyasal tepki eşlik eder.

Duygularda doğal olarak yanlış bir şey yoktur - bunlar insani ifade ve deneyimimizin doğal bir bileşenidir. Tanıma ve anlama yeteneğinizi geliştirin

Machine Translated by Google

onları ve duygularınızı daha yüksek bilinç hallerini geliş tirmek için bir anahtar olarak kullanma yeteneğ ini geliş tireceksiniz.

FARKINDALIK ALIŞ TIRMASI 1

Aş ağ ıdaki öz-farkındalık alış tırmasının amacı, olaylara ve duygulara yönelik anlık duygusal patlamalardan kaç ınmayı öğ renmek ve herhangi bir duruma karş ı duygusal tepkinizi SEÇME yeteneğ inizi geliş tirmektir. Duygularınızla neler olduğ unu analiz edin ve öz farkındalığ ınız fırlayacak.

Yanınızda küç ük bir defter taş ımaya baş layın. Yoğ un bir duygu yaş adıktan sonra mümkün olan en kısa sürede, ne olduğ unu not etmek için birkaç dakika ayırın.

Yaş adığ ınız duyguyu ve o anda hissettiğ iniz duygunun “nedeni” olduğ unu yazın. Bir sürücü yolunuzu keserse ve sinirlenirseniz, "diğ er sürücü" gibi bir ş eye dikkat edin. İ ş yerindeki son teslim tarihi nedeniyle stresli hissediyorsanız, “son teslim tarihini” not edin. Ardından, o olaydan hemen önce ne olduğ unu ve o sırada nasıl hissettiğ inizi not edin.

Son olarak, duygunuzu diğ er sürücüye verdiğ iniz yanıt veya iş teki strese verdiğ iniz yanıt olarak düş ünerek yeniden ç erç evelemeye ç alış ın.

Duygusal tepkinizden kimin veya neyin “sorumlu” olduğ u konusunda zihninizde bir ç atış ma yaş ayabilirsiniz. İ stenmeyen herhangi bir duyguyu yaratanın, olanlara kendi kiş isel CEVABINIZ olduğ unu kendinize hatırlatmak için daha yüksek öz-farkındalığ ı kullanın.

Bu süreç , hemen öz farkındalığ ınızı ve kendinize bir seç eneğ iniz olduğ unu hatırlatma yeteneğ inizi artıracaktır. Olanlara anında duygusal bir tepki verebilir ya da daha bilinç li bir ş ekilde yanıt vermeyi SEÇEBİ Lİ RSİ Nİ Z.

Bu sizi Maslow'un piramidinde YUKARI hareket ettirir.

Machine Translated by Google

FARKINDALIK ALIŞTIRMASI 2

Farkındalık seviyenizi geniş letmek için aşağıdaki alıştırmayı yapın. Bu "sıradan" gibi görünse de beyninizde sizi daha yüksek farkındalık ve bilinç seviyelerine taşıyacak bazı önemli değişiklikler yaratacaktır.

Bu egzersiz için günlük bir aktivite seçin ve bu hafta en az günde bir kez tekrarlayın. Normalde "otomatik"te hiç düşünmeden yaptığınız bir şeyi seçin – belki de yatağınızı toplamak, öğle yemeği yemek, duş almak veya bulaşık yıkamak gibi. Amacınız bu aktiviteyi yaparken hiper-farkındalığa girmek – zamanı durdurmak ve "süper bilinçli, yüksek farkındalıklı ağır çekimde" çalışmaktır.

Aşağıdaki örnek, öğle yemeğinden kalan birkaç bulaşık yıkamak içindir. [Seçtiğiniz aktiviteye çevirin.]

Lavaboya gidin ve bulaşıkları yıkamak için "kendinizi konumlandırın". Ayaklarınızın zemindeki hissine dikkat edin ve belinizdeki baskıyı azaltmak için dizlerinizi bükün. Kollarınızı birer birer sıvayın.

Sıcak su musluğunu açın. Metalin elinizdeki hissine dikkat edin. Musluğa bakın ve üreticinin mührüne, musluğun kemerine ve musluktan suyun nasıl çıktığına dikkat edin.

Suyu doğru sıcaklığa ayarlayın ve sıcak suyun ellerinizde nasıl hissettiğine dikkat edin. Duyguyu nasıl tarif edersiniz? Sudaki ellerine bak. Su nasıl akıyor? Kabarcıklar veya sıçramalar var mı?

Lavabonun üstündeki pencereden kısaca bakın. Görünüm duygularınızı nasıl etkiler? Kaç farklı renk görebiliyorsunuz? Kaç şekil?

Machine Translated by Google

Bir elinizle süngeri, diğer elinizle bulaşık deterjanı şişesini alın. Her birinin ağırlığı nedir? Ellerinizin ikisi arasındaki ağırlık farkını otomatik olarak nasıl dengelediğine dikkat edin.

Süngeri ıslatın, ardından üzerine biraz bulaşık deterjanı sıkın. Sabun ne renk? Sünger ne renk? Sabunun süngerdeki görünümü nasıldır? Tutarlılığını nasıl tanımlarsınız? Bir koku var mı? Size neyi hatırlatıyor?

Sabun şişesini tezgahın üzerine geri koyun ve ilk tabağı kaldırın. Elinizdeki tabağın hissi nedir?
Tasarıma dikkat edin. Herhangi bir cips veya çizik var mı?

Tabağın yüzeyine sabunlu su uygulamak için süngeri kullanın. Sabunlu su ellerinizde nasıl hissediyor? Plakanın yüzeyinde ne gibi değişiklikler meydana gelir?

Resmi aldın! Eylemlerinize mümkün olduğunca fazla bilinç ve farkındalık getirin. Zaman ayırın ve ŞİMDİ BURADA OLUN.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 8:

Yüksek Zeka

Yüksek zihinsel durumlarınızı açmanın ve üçüncü gözünüzü harekete geçirmenin bir iç sırrı var mı? EVET ve beyninizin yaptığı şeyi nasıl yaptığı hakkında biraz daha fazla şey öğrenerek en kolay şekilde anlaşılır.

Birkaç istisna dışında, ebeveynlerimiz ve eğitim sistemlerimiz "akılcı, mantıklı" zihinlerimizi geliştirmeye odaklandı - çoğu zaman yüksek benliklerimizle sezgisel, doğal bağlantımız pahasına. Bu, yüksek benliğinizi keşfetme yeteneğinizi nasıl etkiler? Bunu daha iyi anlamak için önce "zeka" dediğimiz şeyin doğasını keşfedelim.

İstihbarat Nedir?

Genel olarak "zeka" olarak adlandırılan şeyin gerçekten birkaç farklı katmanına sahipsiniz. Onlara kısaca bir göz atalım.

IQ Zekanız

Zekanızın en yaygın tanımına - IQ'nuza aşinasınız olduğunuzdan eminim. IQ, "Intelligence Quotient" anlamına gelir ve yıllar önce geliştirilmiş standart bir zeka testindeki performansınıza göre size atanan bir puandır.

Uzun yıllar boyunca bir kişinin IQ puanının, zeka seviyelerinin gerçek bir göstergesi olduğu varsayıldı. 100 puan aldıysanız, "ortalama" zekaya sahipsiniz, 110-119 "üstün" zekaya sahip olduğunuzu, 120 ila 139 arasında "çok üstün" zekaya sahip olduğunuzu ve 140 ve üstü ise sizi bir dahi yaptı.

Machine Translated by Google

AMA IQ'yu ölçen test, yalnızca belirli bir zeka türünü ölçmek için tasarlandı. IQ puanınız, öncelikle doğrusal, düz çizgi mantıksal düşünme biçiminizin bir ölçüsüdür. 1+1=2'dir. Bu düşünme biçimi, öncelikle resmi öğrenme deneyimlerinden edindiğiniz beyninizde depoladığınız bilgileri kullanır. "çarpım tablolarınızı" öğrendiğinizi hatırlıyor musunuz?

EQ Zekanız

EQ'nuz "Duygusal Zekanız"dır ve "yaşam deneyiminiz" pratik zekanıza dayanır. EQ düz bir çizgi değildir, IQ düşüncesi gibi mantıklı düşünme. EQ düşüncesi, beyninizden yaşam deneyimlerinize yeni anlamlar aramasını ister.

Bugün birçok şirket potansiyel yeni yöneticilere EQ testleri veriyor. Kanıt, EQ'nun bir kişinin iletişim becerilerini, düşünme esnekliğini ve liderlik potansiyelini IQ'larından çok daha iyi tahmin etmesidir.

Genel Merkez İstihbaratınız

İşte daha önce duymamış olabileceğiniz bir tanesi – Genel Merkeziniz veya "Yüksek Zeka". Yüksek zekanız, zihinsel süreçlerinizin çok özel bir parçasıdır. HQ, yüksek benliğinize bağlandığınızda, parlak bir fikir edindiğinizde veya üçüncü gözünüzü açtığınızda korteksiniz üzerinde dalgalanan olağandışı senkronize enerji dalgasının kaynağıdır.

Bir HQ deneyimi sırasında beyninizin titrediğini hissedebilir veya hatta kafanızda bir ışık parlaması yaşayabilirsiniz. HQ, Carl Jung ve Albert Einstein'ın bahsettiği "birleşik yüksek zihin" ile ve Alan Teorisinin bilinç alanıyla doğrudan bağlantınızdır. Dini vecd, aydınlanma, parlak içgörüler, üçüncü göz açma ve

Machine Translated by Google

yaş amın doğ asına ve yaş am amacınıza iliş kin derin sezgisel anlayış .

Artan HQ

Bazı insanlar iç in HQ deneyimlerinin neden bu kadar seyrek ve hatta imkansız olduğ unu merak edebilirsiniz. Bunun bariz bir sosyal nedeni var, çünkü toplumlarımız HQ düş üncesini mutlaka ödüllendirmiyor. Eğ itim sistemlerimiz öncelikle IQ ile ilgili düş ünmeyi artırmak iç in tasarlanmış tır ve öğ retmenlerimiz bizi hayal kurmayı bırakıp "dikkat etmeye" teş vik eder.

Ve neden genel merkezle ilgili deneyimler kadınlar iç in daha sık görülüyor? Bu da toplumsal olarak yaratılmış bir olgudur. Kızların hayal gücü ve fantezi içeren etkinliklere teş vik edilmeleri daha olasıyken, erkekler genellikle spor gibi fantezi olmayan etkinliklere yönlendirilir.

Ancak, Karargah deneyimlerinin bu kadar nadir olmasının gerç ek nedeni, çok özel bir beyin temelli durumun olmamasıyla ilgilidir. Okumak

üzerinde.

Düş ünce Hızı

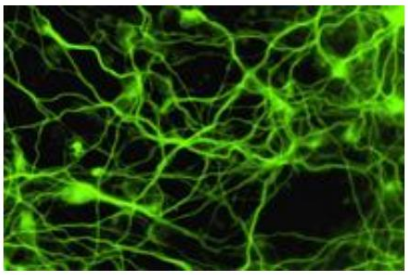
Beyninizin buzdolabınızın iç ini aydınlatmaya yetecek kadar elektrik (yaklaş ık 10 watt) ürettiğ ini biliyor muydunuz? Bu aslında bir elektro-kimyasal mucizedir.

Düş üncelerinizin her biri, "beyin dalgaları" adı verilen elektrik akımları yaratarak beyninizden geç erken bir EEG ekranında görüntülenebilir. Beyin dalgaları, düş üncelerinizi sinir ağ ı adı verilen bir yol boyunca bir nörondan (beyin hücresi) diğ erine taş ıyan küç ük elektro-kimyasal mesajlardan kaynaklanır.

İ çinde bulunduğ unuz zihinsel duruma bağ lı olarak, beyin dalgalarınız çok hızlı (stres) veya çok yavaş (derin) olabilir.

Machine Translated by Google

uyku.) Bilim adamları, beyin dalgalarınızı, belirli bir süre (bir saniye) boyunca "aç ma-kapama" döngülerinin sayısının bir ölçüsü olan "sıklıklarına" göre gruplandırır.



Bir sinir ağ ının mikroskobik fotoğ rafı

Delta Beyin Dalgaları

En yavaş beyin dalgalarınız, normalde derin rüyasız uykuyla iliş kilendirilen Delta beyin dalgalarınızdır. Delta beyin dalgalarının frekans aralığ ı yaklaş ık 0,05 cps (saniyede devir) ila 3,9 cps arasındadır. Bu yavaş "derin uyku" beyin dalgalarının, yüksek benliğ inizi ve yüksek bilinç durumlarınızı keş fetmekle çok az ilgisi olduğ unu varsaymak normal olabilir. Aslında, tam tersi doğ rudur.

Delta beyin dalgaları medyumlarda, sanatçılarda ve yazarlarda, mistiklerde, yaratıcı bilim adamlarında ve olağ andış ı sezgi ve psi (ESP) deneyimlerine sahip insanlarda çok iyi geliş miş tir.
EEG beyin dalgası araş tırmam sırasında ESP fenomeninin genellikle 3,7 cps (yüksek Delta) beyin dalgası aktivitesine bağ lı olduğ unu keş fettim.

Teta Beyin Dalgaları

Bir sonraki daha hızlı beyin dalgaları, hafif uyku ve rüya uykusuyla iliş kili Theta beyin dalgalarıdır. Teta beyin dalgaları 4.0 ila 7.9 cps frekans aralığ ına sahiptir. Teta, bilinçaltınızın "sesi" olarak da düş ünülebilir.

Machine Translated by Google

Teta ayrıca geniş lemiş bilinç ve farkındalık durumlarına açılan bir kapıdır. Zorluk şu ki, ciddi bir meditasyon eğitimi almadıysanız, Theta beyin dalgalarınız sizi otomatik olarak uyku durumuna düşürecektir; ancak odaklanmış beyin jimnastiği programları ile bunun üstesinden gelinebilir.

Alfa Beyin Dalgaları

Alfa beyin dalgaları 8.0 ila 11.9 cps frekansında çalışır. Alfa, gevşeme ve yaratıcılığın beyin dalgası frekansıdır. Alfa'nın alt aralığı aslında bilinçli ve bilinçaltı zihniniz arasındaki kapıdır. Bu kapıyı açmayı öğrenmek, bilinçaltı materyalleri deponuza bilinçli erişim sağlar.

Beta Beyin Dalgaları

Beta beyin dalgalarınız 12.0 ila 23 cps frekansında çalışır. Beta beyin dalgaları bilinçli zihninizin sesidir ve bilinçli olarak "düşündüğünüz" veya konuştuğunuz her an, hatta sessizce kendi kendinize bile aktive olur.

Gama Beyin Dalgaları

Gama beyin dalgalarınız 24 cps ve üzeri bir frekansta çalışır. Beta ve Gama beyin dalgaları genellikle stres veya "yarışan bir zihin" ile ilişkilendirilir. Bunun istisnası, uzun süredir deneyimli meditasyon yapanların veya mutluluk halindekilerin yaşadığı 40 cps aralığıdır.

Beyin Dalgaları ve Daha Yüksek Devletler

Peki, yüksek benliğinizle aktif bir bağlantınız olduğunda veya üçüncü gözünüzü açtığınızda beyin dalgalarınız nasıl görünür? Bu çok yanlış anlaşılan bir konu.

Machine Translated by Google

Bazı "beyin sürükleme" CD'leri kaynaklarının iddialarına rağmen – Alpha gibi tek bir beyin dalgası daha yüksek bir zihinsel durum deneyimi yaratmaktan sorumlu DEĞİLDİR.
Aslında, daha yüksek durum deneyimleri, Delta'dan Beta'ya kadar uzanan ve hatta bazı insanlar için Gama seviyesine temas eden beyin dalgalarının eşzamanlı bir kombinasyonunun sonucudur.

Şu anda aklınıza gelebilecek en bariz soru şudur: "Bu beyin dalgası durumuna nasıl ulaşabilirim?" Kuantum Zihin beyin dalgası durumu dediğim şeye ulaşmak, yıllar süren disiplinli meditasyon yoluyla yapılabilir. Ciddi arayanlar, Himalayalar'daki mağaralara veya manastırlara çekilirler ve hayatlarını mümkün olduğunca meditasyon halinde yaşamaya adarlar. Bu sizin yolunuz değilse, hangi seçenekleriniz var?

Hipnoz ve rehberli meditasyon, daha düşük Alfa'ya inmek ve rahatlamak için harika bir yoldur. Bu her zaman faydalıdır, ancak beyninizi daha yüksek durumlara ulaşmak veya üçüncü gözünüzü açmak için eğitmez.

Tasarlanmış beyin dalgası sesleri, özellikle beyninizi kendi başına istenen durumları yaratması için eğitmek için kullanılıyorsa, ciddi bir gelişmedir. En iyileri, seçilmiş frekansların (yani, düşük Teta ve yüksek Delta'dan yüksek Alfa'ya doğru) tasarlanmış bir kombinasyonunu içerir ve sizi optimum ve güvenli bir beyin dalgası sürüklenme deneyimine doğru yukarı ve aşağı hızlandırır.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 9:
Epifiz Bezi Sağlığı

Florür Farkındalığı

Floridlerin vücudunuzu nasıl etkilediği konusunun farkında olmak önemlidir. Yeraltı su kaynaklarında doğal olarak bulunan kalsiyum florür nispeten iyi huyludur. Öte yandan, belediye su kaynaklarına ve bazı içecek ve yiyeceklere eklenen sentetik sodyum florürler aslında nükleer, alüminyum ve fosfatlı gübre endüstrilerinin endüstriyel atık ürünleridir.

Bu yeni bilgi değil. 1934'te Journal of Industrial Engineering and Chemistry'de () yayınlanan bilimsel bir araştırma, endüstriyel atık sodyum florürlerin, doğal olarak oluşan kalsiyum florürden 85 kat daha zehirli olduğunu ortaya koydu.

Karışlaştırılmalı Toksisitesi Florür Bileşikleri

Sağlık Tehlikeleri

ABD su kaynaklarının yaklaşık 2/3'ü artık sodyum florür içermektedir. Suya ve yiyeceğe sodyum florür eklenmesi ek ciddi sağlık sorunları yaratır.

Araştırmacılar, uzun süreli günlük sodyum florür alımını kanser, tiroid bozuklukları, düşük IQ, Alzheimer Hastalığı ve bozulmuş melatonin üretimi ile ilişkilendirdiler.

Vücuda giren çoğu florür kemiklerde ve dişlerde birikir. Günlük dental florlamanın dişlere verdiği zarar uzun süredir belgelenmiştir.

Epifiz Bezi Etkisi

Machine Translated by Google

1990'ların sonlarında İngiliz bilim adamı Jennifer Luke, sodyum florürün epifiz bezi üzerindeki etkilerini inceleyen ilk kişiydi.
Luke, epifiz bezinin kemikler ve dişler de dahil olmak üzere vücudun diğer bölümlerinden daha fazla florür emdiğini buldu.

Epifiz Bezinin Temizlenmesi

Epifiz bezini temizlemek, çok boyutlu algılarını geliştirmek isteyenler için önemlidir. Epifiz bezi, tam olarak çalıştığında doğal olarak kendi DMT'sini yapar.
Epifiz bezinizi kireçten arındırmak epifiz bezini aktive etmek ve üçüncü gözünüzü uyandırmak için önemlidir.

ADIM 1 – İlk adım, epifiz bezinizin kireçlenmesine katkıda bulunan yaşam tarzı alışkanlıklarını düzeltmek veya ortadan kaldırmaktır.

Kalsiyum Takviyeleri - Kalsiyum takviyeleri, kireçlenmenin önemli bir nedenidir. Kalsiyumunuzu doğal organik gıdalardan alın.

Cıva – Cıva epifiz bezi için de çok kötüdür.
Cıva diş dolguları epifiz toksinleridir ve çıkarılmalıdır. Karides ve karides gibi balıkları ve dip yemlerini yemeye dikkat edin. Ton balığı ve yunus eti de daha yüksek dozlarda cıva içerir. Genel olarak konuşursak, balık ne kadar büyükse, dokularındaki cıva konsantrasyonu o kadar yüksek olur.
Cıva, klorella, buğday çimi veya spirulina'nın günlük olarak alınmasıyla vücuttan atılabilir.

Organik Olmayan Meyve ve Sebzeler – Pek çok pestisit epifiz toksinleridir, bu nedenle bu pestisitleri kullanarak yetiştirilen gıdalardan kaçınılmalıdır. Taze organik yiyecekler tavsiye edilir. Yüksek oranda çiğ gıda içeren organik sağlıklı gıdalar epifiz detoksifikasyonunu destekler.

Machine Translated by Google

Diğer toksinler – Diğer toksinler arasında yapay tatlandırıcılar (aspartam), rafine şeker, [illegible] gıda boyaları, temizlik kimyasalları, diş

Diş macunu ve Su – Sodyum florür diş macununda ve çoğu belediye musluk suyunda bulunur. Zararlı kalsiyum fosfat kristalleri oluşturduğu epifiz bezine manyetik olarak çekilir. Florür içermeyen bir diş macununa geçin ve kaynak suyu veya filtrelenmiş su için.

Süpermarketlerden satın alabileceğiniz basit su filtreleri florürü dışarı atmaz. Sadece ters ozmoz veya su damıtma işe yarayacaktır. Bir mutfak lavabosunun altına monte edilen ev tipi ters ozmoz cihazları ile florür musluk suyundan uzaklaştırılabilir. Ayrıca sağlık gıda mağazalarında ve birçok süpermarkette ters osmoz makinelerinden büyük sürahilere su doldurabilirsiniz.

ADIM 2 – Epifiz bezinizi kireçten arındırmak için kullanabileceğiniz, aşağıda listelenenler de dahil olmak üzere birkaç yaklaşım vardır:

Boron – Boron, detoksifiye edici ve epifiz bezi temizleyici ve florür gidericidir. Organik pancar yiyerek veya pancar tozunu kaynak suyu veya diğer sıvılar veya yiyeceklerle karıştırarak en iyi şekilde tüketilir.

Sarımsak – Sarımsak kalsiyumu çözer, antibiyotik görevi görür ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Günde yarım ampul ila iki ampul tüketin.

İyot – İyotun, idrar yoluyla sodyum florürü uzaklaştırdığı klinik olarak kanıtlanmıştır. Çoğu diyet bu hayati mineralde eksiktir. İyot ve potasyum iyodürü birleştiren deniz yosunu yiyecekleri ve iyot takviyeleri yiyin.

Machine Translated by Google

MSM – Bu doğal ek, genel detoksifikasyon için çok güçlüdür ve ayrıca saç, cilt, tırnaklar ve kemikler için iyidir.

Kekik Yağı – Kekik yağı, epifiz bezinde nanobakterilerin oluşturduğu kalsiyum kabuklarına karşı doğal bir antibiyotiktir.

Ham Kakao – Ham kakao, yüksek antioksidan içeriği nedeniyle yüksek dozlarda epifiz bezi için harika bir detokslayıcıdır. Epifiz bezi uyarıcısı olarak da iyidir ve üçüncü gözünüzü etkinleştirmeye yardımcı olabilir.

Ham Elma Sirkesi – Malik asit içerdiğinden epifiz bezinizin detoksifikasyonu için çok iyidir. Sirkenizin organik olduğundan emin olun.

Güneş Işığı – Dış mekan güneş ışığına sık sık 20 dakika maruz kalmak, kireçlenmiş epifiz bezinin uyarılmasına yardımcı olacaktır.

Demirhindi - Demirhindi ağacının özü, kabuğu ve yaprakları, idrar yoluyla florürleri ortadan kaldırmaya yardımcı olan çaylar, özler ve tentürler yapmak için kullanılır. Bunlar genellikle Ayurveda Tıbbında yaygın olarak kullanılmaktadır.

K1/K2 Vitaminleri – Özellikle Vitamin A ve D3 ile karıştırıldığında çok güçlü detoksifiye ediciler. Damar sertliğini tersine çevirebilir ve kişinin enzimatik dengesini geri yükleyebilir. Bunlar kalsiyumu atardamarlardan ve epifiz bezinden uzaklaştırır ve uygun şekilde ait olduğu yerde kemiklerde depolar.

Bu vitaminler doğal olarak bulunur: K1 (phylloquinone) yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. K2 (menaquinones) doğal olarak bağırsak mikroflorası tarafından oluşturulur ve ayrıca organ etlerinde, karaciğerde, yumurta sarısında, fermente süt ürünlerinde bulunur.

Machine Translated by Google

peynir ve tereyağı, Japon fermente soya fasulyesi Natto, lahana turşusu, kabuklu deniz ürünleri, deniz yağları ve balık yumurtası.

Yazarın diğer kitapları ve programları ile ilgili bilgilere buradan ulaşabilirsiniz: http://www.buildmindpower.com

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

KAYNAKLAR

Üçüncü Göz Açma Yöntemi

Harika Bir Sonraki Adım...

Üçüncü gözünüzü açmak için epifiz bezinizi aktive etme konusunda CİDDİ misiniz? Yazar dünyaca ünlü bir nöropsikolog ve beyin/zihin araştırmalarında 45 yıllık öncüdür ve dünyanın her yerinden insanların daha yüksek farkındalık ve bilinç durumlarına ulaşmalarına yardımcı olmuştur.

Dr. Ammon-Wexler, deneyimli meditasyon yapanların beyinlerininkesinlikle nasıl farklı olduğunu ilk keşfedenlerden biriydi ve büyük şirketlere ve organizasyonlara danıştı.

İndirilebilir MP3 özel beyin dalgası eğitimlerinden oluşan bu eşsiz koleksiyon, epifiz bezinizi aktive etmenize ve üçüncü gözün açılmasını deneyimlemenize yardımcı olacaktır. Bu özel stereo kaliteli MP3 koleksiyonu 52,80 $ değerinde, ancak bir kitap alıcısı olarak sizin için yalnızca 19,95 $: http://quantumleapaudios.com/pineal-gland- Third-eye/

Machine Translated by Google

Daha Derine Gitmeye Hazır mısınız?

Hayatında daha fazlasını başarmak için tutkulu bir arzusu olan o özel insanlardan biri misin ? Eğer öyleyse... Sizi benzersiz KUANTUM ZİHİN EĞİTİM PROGRAMI'na katılmaya bizzat davet etmek istiyorum. Gelin, beyin/zihin gücünüzü istediğiniz zaman ve evinizin rahatlığında geliştirin ve iyileştirin. Eşsiz eğitim sesleri, videolar ve özel olarak tasarlanmış beyin dalgası eğitimi ile dolu 3 aylık heyecan verici bir çevrimiçi program.

Nihai sonuçlar, büyük ölçüde artan yaratıcılık, odaklanma, zeka, toplam stres yönetimi, zihinsel netlik ve dikkat çekici derecede üstün beyin/zihin performansı seviyelerini içerir. Doğal dehanızı açın ve daha yüksek, daha değerli farkındalık ve bilinç durumlarına erişin. Gidin daha fazla bilgi edinin ve geçici bir derin kitap alıcısının indiriminden yararlanın: http://www.hotbrainz.com

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Yazar hakkında

Jill Ammon-Wexler

Jill Ammon-Wexler psikoloji doktoru, kendini iş ine adamış metafizikçi ve 45 yıllık öncü beyin/zihin araş tırmacısıdır.
Aynı zamanda, kiş isel "sınırlarını" bulma ve sonra ötesine geç me tutkusu olan bir "hayat maceracısı". Geç ergenlik yıllarından beri daha yüksek bilinç hallerinin peş inden gitti, önce 16 yaş ında tek baş ına bir dağ a tırmandı ve sonra vahş i bir kar fırtınasında dağ dan aş ağ ı yolunu bulmak zorunda kaldı.

Ayrıca, Kaliforniya'nın derinlere gizlenmiş vahş i doğ alarında, yıldızların arasında gezinirken birkaç kez kayboldu. Yıllar boyunca beyaz bir köpekbalığ ı tarafından kovalandı ve vahş i bir dağ aslanı ile (bilerek) göz göze geldi.

Üniversite yıllarında Fritz Perls, Virginia Satir, Soygal Rinpoche ve Alan Watts gibi muhteş em liderlerle çalış tı. Ayrıca ateş te yürüdü, ter döktü, ş amanik yaş lılarla çalış tı ve bir çakal konuş ma çubuğ unun sahibi oldu.

Machine Translated by Google

Psikoloji alanında yüksek lisans derecesini aldıktan sonra, kafasını traş etti ve 6 ayını manastır Budist inzivasında geçirdi. Daha sonra psikoloji alanında doktorasını tamamladı, klinik hipnoterapist ve sertifikalı klinik biofeedback sağlayıcısı oldu ve profesyonel kariyerine öncü bir zihin gücü eğitmeni ve kişisel dönüşüm koçu olarak başladı.

Yıllar boyunca Dr. Jill ayrıca dünyanın her yerinden kuruluşlar ve bireyler için zihin gücü eğitimi sağlamıştır. Daha fazla bilgelik ve macera arayışı içinde birçok ülkeyi dolaştı. Dr. Jill'in diğer zihin geniş letici kitapları ve eğitim programları hakkında bilgi şu adreste bulunabilir: http://www.buildmindpower.com

Not Bu konuyu araştırmaya devam etmek istiyorsanız, Dr. Jill faydalı bulacağınız kaynakların bir listesini oluşturmuştur. Bu linke tıklamanız yeterli=> http://www.buildmindpower.com/references.html

Son bir şey

Sayfayı çevirdiğinizde Amazon size bu kitap hakkındaki düşüncelerinizi Facebook ve Twitter'da paylaşma fırsatı verecek. Kitabı beğendiyseniz, diğer insanların bunu bilmesini sağlamak için birkaç saniyenizi ayırır mısınız? Eğer bu onların kitabıysa minnettar olacaklar. Ve sizi temin ederim ki, kişisel olarak ÇOK minnettar olacağım. Çok teşekkür ederim!

Dr. Jill ~~